FACILE CUCINA
rivista più INSERTO a soli €2,90
MENSILE - N.1 - GENNAIO 2019
PIATTO RICCO
EVER-GREEN
• Sformatino di topinambur
• Risotto con robiola e melagrana
• Strudel salmone radicchio e mele
2019 Le ricette della fortuna
Nuove tendenze, il ritorno dei grandi classici
Zuppa inglese con crema pasticciera all'arancia e crema fondente al cardamomo
Anticipo di Carnevale
Lasagne, fritti e frittelle di tradizione
FACILE ISSIMA CUCINA
Piatti unici
Completi e super-gustosi, veloci ed economici
ALL'INTERNO, L'INSERTO STACCABILE
COMFORT FOOD
• Vellutate e creme
ISSN 9772532826007
€ 2,90
9 772532 826007 90001
POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. N° MBPA/C/RM /45/2018 – STAMPE PERIODICHE IN REGIME LIBERO
AUT 6,00 € - BE 5,50 € - UK 5,50 £ - E 5,00 € - CH 6,50 CHF - CH CT 6,00 CHF

L'E-SHOPPING DELL'OLIO TUSCUS
frantoiotuscus.com
TUSCUS
FRANTOIO ARTIGIANO
TUSCUS L'ARTIGIANALE AUTENTICAMENTE ITALIANO

Editoriale

Le ricette della fortuna

L'anno nuovo è cominciato, ma le **ricette propiziatorie** non bastano mai! Quindi, ecco a voi una raccolta ben assortita di proposte per la vostra tavola che contribuiranno – almeno! – a rendere i giorni a venire fausti e fortunati. Basterà seguire la **stagionalità dei prodotti**, le nostre idee e **rivisitazioni di piatti classici** del periodo e… i **suggerimenti delle stelle**, che per ciascun segno dello Zodiaco hanno individuato la pietanza portafortuna. Cercate la vostra e quelle dei vostri cari e degli amici: potrà essere l'occasione di una **"magica" tavolata** a tema! Che non manchi il rosso, quindi, del **radicchio** (da abbinare a gorgonzola e noci) e della **melagrana** (da impiegare in piatti salati e dolci, come il raffinato risotto con robiola oppure la golosa cake al cioccolato). L'inverno comunque offre anche tanti prodotti sani e gustosi ai quali basta aggiungere solo un pizzico di fantasia per ottenere, sempre in tempi-record, autentiche prelibatezze, come le cremose **vellutate di verdure**, o **sfiziosi fagottini di crêpes** con carciofi e gamberi. Tra i grandi ritorni, quello delle **radici "dimenticate"**, che hanno letteralmente riconquistato i nostri palati: con topinambur e pastinaca, rafano e zenzero, daikon e carote viola, è possibile preparare prelibati manicaretti, ottimi, tra l'altro per il benessere. A questo proposito, per chi avesse un po' esagerato, trovate anche un utile servizio dedicato a un **menu ipocalorico** e a deliziose **bevande detox**. Continuando invece la rapida panoramica sulle proposte del mese, non vi sfuggano le ricette da **riciclo di cotechino** & Co., i succulenti **brasati a lenta cottura** (come si usa oggi… ma si usava anche in passato), le consigliatissime idee con **nasello** e **merluzzo**, salutari e saporite. E se il capitolo dolci è ricco come sempre – golosità **croccanti al cioccolato**, **budini** e **bavaresi** - su tutti spicca un "comfort-dessert", un evergreen della pasticceria casalinga, tornato di gran moda: la **zuppa inglese**, ovviamente riveduta e corretta in una versione "allegra con brio". Da non perdere, tra tanta manna: le (astute) **anticipazioni per il San Valentino** e il **Carnevale** prossimi venturi - trovate appetitose e scenografiche per menu dolci o piccanti (a seconda della situazione di coppia) e un po' di fritti che, diciamocelo, piacciono sempre (mica solo a Carnevale!) – ma soprattutto la selezione di **piatti unici** offerta dall'inserto di questo mese. Le soluzioni più buone, variegate e veloci, con pasta, riso, carni, pesci e verdure, per servire o per servirsi un pasto completo, bilanciato e ghiotto, tutto in un piatto.

La Redazione

Foto S. Rossi

FACILE CUCINA

sommario

68

90

80

96

LE RUBRICHE

VISTI SU ALICE TV

ALMA MEDIA S.p.A.
PRESIDENTE
Federico Prandi
AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco
Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*
DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona • *valter.latona@almamail.it*
VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*
HANNO COLLABORATO
Francesco Monteforte Bianchi
Emanuela Bianconi
REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi
SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv
INFO LETTORI/ABBONATI
tel. +39 06.89676007
GRAFICA
Simona Ferri
RICETTE
A. Adams, G. Aresu, F. Argentino, G. Argentino, M. Bianchessi, F. Campoli, S. Censi, M. Chinappi, M. E. Curzio, C. Gargioni, C. Lunardini, M. Malantrucco, C. Manzi, L. Montersino, M. Montuori, G. Nosari, A. Pellicano, V. Perin, D. Persegani, M. Piccheri, V. Repetto, F. Rizzo, S. Rossi, S. M. Teutonico, M. P. Timo, E. Trotta.
FOTO
E. Andreini, M. Avalos Flores, A. Aravini, F. Brambilla, R. Calzoni, S. Censi, C. Cucinelli, M. Della Pasqua, A. Favara, C. Gargioni, T. Mattiello, A. Orazi, V. Repetto, S. Rossi, S. Saba, R. Sammartini, S. Scicchitano, S. Serrani, M. Sjoberg, E. Trotta, R. Venezia, S. Zecca.
FOTO COVER
Emanuela Trotta
PUBBLICITÀ
Direzione Commerciale Luciano La Tona
luciano.latona@almamail.it
Sede Milano: Via Tortona, 37 – Palazzo 4, Ingresso A, 20144 Milano (MI) - tel. 02.55410829
Sede Roma: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. 06.89676003 • *alma.pubblicita@almamail.tv*
PIEMME S.p.A.
Rete Commerciale
Sede Roma: Via Montello 10, 00195 Roma (RM)
tel. 06.377081 • *segreteriacentrale@piemmeonline.it*
Sede Milano: Via Carlo Poma 41, 20129 Milano (MI) tel. 02.757091
segreteriacentralemi@piemmeonline.it
Emilia Romagna *rita.padovano@piemmeonline.it*
Toscana *luca@lucaparigi.it*
Piemonte *alessio.cantamessa@piemmeonline.it*
Marche *paolo.puglisi@piemmeonline.it*
Triveneto *brandmedia@piemmeonline.it*
Triveneto *paolo.magini@piemmeonline.it*
Lazio *roberto.digiovanni@piemmeonline.it*
Campania *anna.esposito@piemmeonline.it*
Puglia, Molise, Basilicata, Calabria, Sicilia e Sardegna
debora.campagna@piemmeonline.it
STAMPA
Nuovo Istituto Italiano d'arti Grafiche S.p.A.
via Zanica, 92 - 24126 Bergamo
tel. +39 035.329.1
DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media S.p.A.
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano
tel. +39 02.25.821
DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30
Numero 1 - Anno III - Gennaio 2019
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina
FINITO DI STAMPARE DICEMBRE 2018
SCRIVERE A: ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv
SERVIZIO ARRETRATI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì

Come prima, più di prima...

Zuppa inglese con crema pasticciera all'arancia e crema fondente al cardamomo

3

Tra i grandi classici al cucchiaio per eccellenza, la zuppa inglese torna oggi alla ribalta in versione gourmet

Foto e step E. Trotta

1

2

◂ Zuppa inglese con crema pasticciera all'arancia e crema fondente al cardamomo

Ingredienti per 6 persone
400 g di **pan di Spagna**
Per la crema pasticciera all'arancia: 500 ml di **latte**
140 g di **zucchero** • **la scorza** di 1/2 **arancia**
4 **tuorli** • 20 g di **farina** • 40 g di **fecola**
Per la crema fondente al cardamomo: 250 g di **crema pasticciera** • 2 g di **cardamomo in polvere**
100 g di **cioccolato fondente**
Per la bagna: 70 ml di **alkermes** • 100 g di **zucchero**
Per la finitura: **scagliette di cioccolato**

Preparazione
• **Per la crema pasticciera** (foto 1): in una casseruola scaldate il latte con la scorza dell'arancia. Lavorate a parte i tuorli con lo zucchero, la farina e la fecola; versate a filo il latte caldo, mettete sul fuoco e fate cuocere, mescolando in continuazione, fino ad addensamento. Spegnete ed eliminate la scorza dell'arancia. Versate metà crema in una ciotola, coprite con pellicola trasparente e fate raffreddare in frigo. • **Per la crema fondente** (foto 2): unite il cioccolato fondente, tritato finemente, e il cardamomo alla crema pasticciera calda rimanente. Mescolate con cura fino a scioglimento del cioccolato. Versate quindi in un'altra ciotola, coprite con pellicola trasparente a contatto, e trasferite in frigo.
• **Per la bagna**: scaldate 100 ml di acqua con lo zucchero sul fuoco, e fate cuocere fino a ottenere uno sciroppo. Spegnete, unite l'alkermes, mescolate e tenete da parte. Una volta fredde, trasferite le creme in due sac à poche. • **Tagliate** il pan di Spagna a dischetti, aiutandovi con un coppapasta dello stesso diametro della coppetta (foto 3). • **Inzuppate** i dischetti di pan di Spagna con la bagna all'alkermes (foto 4). • **Fate gli strati** (foto 5): distribuite la crema pasticciera all'arancia sul fondo di una coppa individuale. • **Adagiate** un disco di pan di Spagna sulla crema pasticciera, coprite con uno strato di crema fondente, e proseguite a realizzare gli strati, terminando con la crema pasticciera. Guarnite con le scagliette di cioccolato e servite.

3

4

5

0,10€ a porzione

Zuppa inglese ai frutti di bosco con crema al limone e cioccolato bianco

Foto E. Trotta

Ingredienti per 6 persone
Per la crema al limone: 500 ml di **latte**
4 **tuorli** • 4 cucchiai di **zucchero** • 2 cucchiai di **maizena** • **la scorza** di 1/2 **limone**
Per la crema al cioccolato bianco:
250 g di **crema al limone**
100 g di **cioccolato bianco**
Per la bagna al limoncello: **la scorza** di 1/2 **limone** • 2 cucchiai di **zucchero**
1 bicchierino di **limoncello**
Vi servono inoltre: 100 g di **savoiardi**
250 g di **frutti di bosco**
gocce di cioccolato bianco

Preparazione
• **Per la crema al limone**: lavorate i tuorli con lo zucchero, unite, poco alla volta, la maizena e versate a filo il latte caldo, mescolando bene con una frusta per evitare la formazione di grumi. Unite la scorza del limone e trasferite sul fuoco, a fiamma bassa, mescolando bene fino ad addensamento. Spegnete, eliminate la scorza del limone, versate metà crema in una ciotola, coprite con pellicola trasparente a contatto e trasferite in frigo.
• **Per la crema al cioccolato bianco**: unite il cioccolato bianco alla crema al limone restante e mescolate bene fino a scioglimento. Fate raffreddare in frigo, coperta con pellicola trasparente a contatto. • **Per la bagna**: versate in un pentolino 150 ml di acqua e lo zucchero, unite la scorza del limone, mettete sul fuoco e fate cuocere fino a ottenere uno sciroppo. Lasciate intiepidire, unite il limoncello e mescolate. • **Inzuppate** i savoiardi nella bagna al limoncello e distribuiteli sul fondo di coppette individuali. • **Fate uno strato** con la crema al limone e i frutti di bosco, coprite con altri savoiardi inzuppati e terminate con la crema al cioccolato bianco e i frutti di bosco. • **Guarnite** con le gocce di cioccolato bianco e servite.

Cosa vi serve?

MATILDE VICENZI. Pan di Spagna per torte già pronto, diametro 26 cm. Confezione da 400 g. ***€3,80*** circa.

ELAH. Crema al cioccolato senza cottura, pronta in 30 secondi. 4 porzioni, ***€1,39*** circa.

PANE ANGELI. Crema pasticciera senza cottura. La confezione da 150 g contiene 2 buste. ***€1,99*** circa.

TROMBETTA. Caffè classico. Pacchetto da 250 g. ***€1,99*** circa.

Zuppa inglese con crema al caffè e alla vaniglia in guscio di frolla

Ingredienti per 6 persone
Per la crema alla vaniglia:
500 ml di **latte** • 4 **tuorli**
4 cucchiai di **zucchero**
2 cucchiai di **maizena**
2 ml di **essenza di vaniglia**
Per la crema al caffè:
250 g di **crema alla vaniglia**
2 cucchiaini di **caffè solubile**
Vi servono inoltre: 250 g di **pasta frolla**
250 g di **panna montata**
250 g di **pan di Spagna**
80 ml di **caffè espresso**
cioccolato fondente • **fagioli secchi**

Preparazione
• **Per la crema alla vaniglia:** lavorate i tuorli con lo zucchero, unite, poco alla volta, la maizena e versate a filo il latte caldo, mescolando bene con una frusta per evitare la formazione di grumi. Profumate con l'essenza di vaniglia, e trasferite sul fuoco, a fiamma bassa, mescolando bene fino ad addensamento. Spegnete, versate metà crema in una ciotola, coprite con pellicola trasparente a contatto e trasferite in frigo. • **Per la crema al caffè**: unite il caffè solubile alla crema calda restante, e mescolate bene fino a scioglimento. Fate raffreddare in frigo, coperta con pellicola trasparente a contatto. Stendete la pasta frolla in uno stampo quadrato, da 20 cm di lato, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e coprite con i fagioli secchi. • **Infornate** a 180 °C per 15 minuti. Sfornate, fate raffreddare e sformate. • **Distribuite** sul guscio di frolla la crema alla vaniglia, ormai fredda, coprite con il pan di Spagna, tagliato a misura e bagnato nel caffè espresso e completate con la crema al caffè.
• **Guarnite** con la panna montata e il cioccolato fondente tritato, e servite.

Foto E. Trotta

Rosso porta... bene

7

Concentrato naturale di antiossidanti, il radicchio rosso previene l'invecchiamento e rinforza l'apparato cardiocircolatorio. In cucina, poi, è buono in tutte le salse: dai primi corposi alle insalate healthy, ai secondi in sfoglia

In radicchio varietas

In Italia si coltivano diverse qualità di radicchio, il più famoso è quello **trevigiano** che dal 1996 ha ottenuto il riconoscimento Igp. Ne esistono due tipi: il **variegato di Castelfranco**, con cespo simile a quello della lattuga e gusto delicato, e il **rosso di Treviso**. Quest'ultimo, in base al periodo dell'anno in cui viene raccolto, si divide a sua volta in "precoce", con cespo voluminoso e sapore delicato, e "tardivo" detto anche spadone, dal sapore gradevolmente amarognolo e consistenza croccante. Al gruppo del radicchio rosso appartengono anche il **rosso di Verona** e il **rosso di Chioggia**.

Tonnarelli allo zafferano con radicchio salsa al gorgonzola e noci

Ingredienti per 4 persone
400 g di **tonnarelli all'uovo**
Per la salsa: 200 g di **gorgonzola**
100 g di **gherigli di noce**
1 cespo di **radicchio rosso**
150 g di **prosciutto crudo in una fetta unica**
1/2 bicchiere di **vino rosso** • 1/2 **cipolla bianca** • **burro** • **sale e pepe**

Preparazione

• **Preparate** la salsa: fate rosolare la cipolla con una noce di burro. • **Aggiungete** il prosciutto a cubetti e il radicchio, tagliato a julienne. • **Sfumate** con il vino, regolate di sale e di pepe e portate a cottura. • **Lessate** i tonnarelli in abbondante acqua bollente e leggermente salata, scolateli al dente e versateli nella padella con il radicchio.
• **Unite** il gorgonzola, tagliato a pezzetti, e le noci, e mantecate. Portate in tavola e servite.

LA RICETTA FORTUNATA DELL'ARIETE

Il favore che Giove in Sagittario manifesterà verso le vostre esplosive intenzioni le renderà fattibili, possibili, realizzabilissime. Spirito imprenditoriale e indubbia destrezza.

Casarecce al grano saraceno con radicchio di Chioggia e fagioli bianchi ▾

Ingredienti per 4 persone
320 g di **casarecce al grano saraceno**
1 cespo di **radicchio variegato di Chioggia** • 400 g di **fagioli bianchi già lessati** • 2 **cipolle rosse**
3 rametti di **timo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scolate** i fagioli e raccoglieteli in un mixer da cucina; versate un cucchiaio di olio e uno di acqua, e frullate fino a ottenere una crema omogenea. • **Pulite** e affettate finemente le cipolle, quindi fatele appassire in una padella con tre cucchiai di olio.
• **Lessate** nel frattempo la pasta in acqua bollente e leggermente salata. • **Mondate** e sciacquate il radicchio, quindi tagliatelo a listerelle e unitelo in padella con le cipolle.
• **Fate appassire** per pochi minuti, unite la crema di fagioli, due cucchiai di acqua di cottura della pasta e mescolate. Regolate di sale e di pepe. • **Scolate** la pasta al dente, versatela in padella e mantecate per un minuto. • **Impiattate**, guarnite con foglioline di timo e servite.

0,70€ a porzione

Padellata di radicchio e salsiccia

Ingredienti per 4 persone
600 g di **salsiccia**
1 cespo di **radicchio variegato di Chioggia** • 2 **carote** • 2 **cipollotti**
1 bicchiere di **vino bianco**
semi di sesamo
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Spuntate** e pelate le carote, quindi tagliatele a bastoncini. • **Mondate**, sciacquate accuratamente il radicchio e tagliatelo a listerelle. • **Pulite** i cipollotti, affettateli e fateli rosolare in una padella con un cucchiaio di olio.
• **Aggiungete** la salsiccia, spellata e sgranata, e fate rosolare per qualche minuto. • **Bagnate** con il vino e lasciate sfumare, quindi aggiungete il radicchio a listerelle e le carote a bastoncini, e fate cuocere per altri 10 minuti (se necessario, bagnate con un goccio di acqua). Regolate di sale e di pepe. • **Cospargete** con i semi di sesamo e servite.

180 °C in 20 minuti

Strudel salmone radicchio e mele

Ingredienti per 4 persone
4 **filetti di salmone** da 150 g l'uno già puliti • 250 g di **pasta sfoglia**
150 g di **ricotta vaccina**
500 g di **radicchio rosso**
1 **mela renetta** • 1 **scalogno**
1 **uovo** • **semi di papavero**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** il radicchio e tagliatelo a listerelle. Affettate lo scalogno e fatelo appassire in una padella con un filo di olio. Aggiungete le listerelle di radicchio e lasciate insaporire per qualche minuto. Levate e tenete da parte. • **Stendete** la pasta in una sfoglia sottile, quindi tagliatela in rettangoli di egual misura (rifilando i bordi e tenendo i ritagli da parte). • **Spalmate** i rettangoli di pasta con la ricotta, lasciando liberi i bordi, quindi spolverizzate con un po' di semi di papavero. • **Disponete** su ogni rettangolo un filetto di salmone e la mela a fettine, e condite con un pizzico di sale e di pepe. • **Completate** con metà del radicchio, richiudete gli strudel a fagottino, ripiegando i bordi, spennellati con un po' di uovo, leggermente sbattuto. • **Spennellate** gli strudel con altro uovo sbattuto, decorateli a piacere con i ritagli di sfoglia e spolverizzate con i semi di papavero. • **Infornate** gli strudel a 180 °C per 20 minuti. Sfornate e servite.

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Radicchio al forno con pancetta

Ingredienti per 2 persone

✓ In frigo:
1/2 cespo di **radicchio trevigiano**
50 g di **pancetta tesa a fette**

✓ In dispensa:
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Mondate** e sciacquate accuratamente il radicchio, quindi tagliate i gambi e avvolgetene ciascuno con una fettina di pancetta. • **Disponeteli** in una teglia, rivestita con carta forno e condite con un filo di olio. • **Infornate** a 180 °C per 5-10 minuti. Quando il radicchio sarà leggermente appassito, levate, portate in tavola e servite.

Insalata di radicchio cavolo verza e carote

Ingredienti per 4 persone
1/2 cespo di **cavolo verza**
1 cespo di **radicchio trevigiano** • 2 **carote**
1 **cipolla rossa di Tropea**
aceto di mele • **senape di Digione**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** il cavolo e il radicchio, lavateli e tagliateli a listerelle sottili. Spuntate le carote, pelatele e tagliatele a julienne. Fate la cipolla a fettine sottili e raccogliete tutte le verdure in una ciotola capiente. Versate in un vasetto di vetro 1 cucchiaio di senape, 3 cucchiai di olio e 1 cucchiaio di aceto di mele.
• **Aggiungete** un pizzico di sale e di pepe, chiudete e agitate energicamente per mescolare gli ingredienti. • **Condite** l'insalata con l'emulsione preparata, portate in tavola e servite.

Insalata di radicchio di Chioggia con arance melagrana e noci

Ingredienti per 4 persone
2 cespi di **radicchio variegato di Chioggia**
4 **arance** • 80 g di **gherigli di noce**
1 **melagrana** • **il succo** di 1/2 **arancia**
1/2 cucchiaino di **senape di Digione**
olio extravergine di oliva
semi di chia • **sale e pepe**

Preparazione
• **Preparate** una vinaigrette: emulsionate il succo di arancia con 100 ml di olio e la senape; salate, pepate e tenete da parte.
• **Mondate** e sciacquate accuratamente il radicchio, quindi spezzettate le foglie con le mani e raccoglietele in una insalatiera.
• **Tritate** grossolanamente i gherigli di noce e sgranate la melagrana; aggiungete tutto al radicchio, condite con la vinaigrette e mescolate accuratamente. • **Sciacquate** le arance e tagliatele a fette sottili. • **Guarnite** con le fette di arancia, spolverizzate con i semi di chia e servite.

Gennaio 2019

MELAGRANA lucky red

Simbolo di fecondità e prosperità, la melagrana porta fortuna e fa anche bene. Ricchissima di vitamina C, K, B e potassio, arricchisce qui preparazioni dolci e salate

7

Istruzioni per l'uso

Tagliate a metà le melagrane nel senso della lunghezza, quindi, tenendo la parte tagliata nel palmo della mano, battete con un cucchiaio sulla buccia della melagrana: i chicchi si staccheranno velocemente e con facilità.

Risotto con robiola e melagrana

Ingredienti per 4 persone
320 g di **riso lungo A Gloria**
2 **melagrane**
2 **cosce di pollo già lessate**
2 **melagrane** • 100 g di **robiola**
100 g di **grana grattugiato**
2 **scalogni** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1,5 l di **brodo di pollo**
50 ml di **olio extravergine di oliva**
800 ml di **brodo**
sale e pepe

Preparazione
• **Sgranate** le melagrane, recuperate i due terzi dei chicchi, frullateli, passateli al setaccio e tenete da parte il succo.
• **Lavorate** la robiola con un cucchiaio, regolate di sale e di pepe, e profumate con un po' di prezzemolo tritato.
• **Fate appassire** gli scalogni tritati in una casseruola con un filo di olio; unite il riso, mescolate con cura e fate tostare. • **Sfumate** con il succo di melagrana, fate evaporare e regolate di sale. • **Proseguite la cottura** del riso aggiungendo il brodo man mano che viene assorbito. A tre quarti di cottura, unite le cosce di pollo disossate e fatte a pezzettini, portate a cottura e togliete dal fuoco. • **Mantecate** con la crema di robiola e il grana. • **Impiattate**, guarnite con qualche chicco di melagrana, una spolverizzata di prezzemolo e una macinata di pepe, e servite.

LA RICETTA FORTUNATA DEL TORO

Le alleanze saranno davvero formidabili: Plutone e Saturno proteggono le vostre iniziative, mentre Urano, il più dinamico, originale e imprevedibile valore zodiacale, sarà nel Segno da marzo.

Una melograna al giorno...

Secondo recenti ricerche scientifiche, sembrerebbe che bere il succo di melagrana ogni giorno aiuti a prevenire forme di demenza senile come il morbo di Alzheimer.

Stupite tutti con 2,50€

Quiche rosa alla melagrana e salmone

Ingredienti per 4 persone
200 g di **salmone fresco**
1 **melagrana**
250 g di **pasta brisée**
250 g di **formaggio spalmabile**
200 g di **chèvre** (semistagionato)
2 **uova** • **sale**
pepe bianco
pepe rosa in grani

Preparazione
• **Tagliate** il salmone a dadini di circa 1 cm e metteteli in una ciotola. • **Frullate** i chicchi di 1/2 melagrana; passateli in un colino a maglie strette, irrorate il salmone e fate marinare, aggiungendo qualche grano di pepe rosa. • **Raccogliete** in una ciotola le uova, il formaggio spalmabile e 130 g di chèvre tritato; salate, pepate e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo, quindi aggiungete il salmone ben scolato dalla marinatura.
• **Tagliate** a fettine il restante chèvre. Sistemate la pasta brisée in una teglia per crostata, versate il composto e ricoprite con le fettine di formaggio. • **Infornate** a 250 °C per 35-40 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire. • **Decorate** con i chicchi di melagrana e servite.

Cestini di arance con melagrana e tacchino speziato

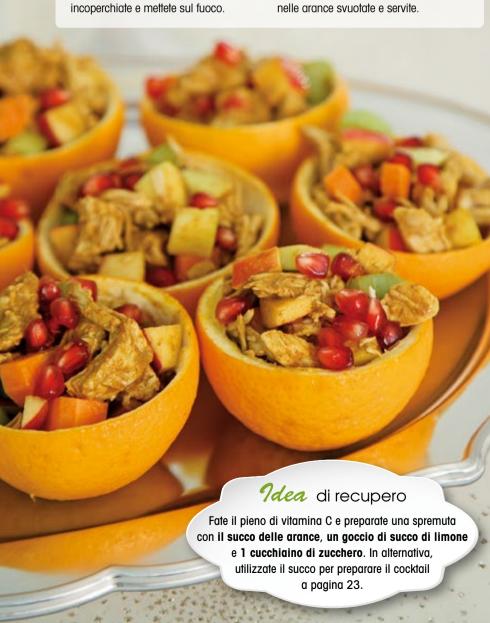
Ingredienti per 6-8 persone
500 g di **petto di tacchino**
300 ml di **spumante secco**
1/2 **limone** • 1 **melagrana**
1 **mela verde** • 1 **mela rossa**
2 **carote** • 2 coste di **sedano**
4 **arance** • 1 cucchiaio di **spezie miste** (**cannella**, **cumino**, **zenzero**, **curry**, **curcuma** e **paprica**)
1 vasetto di **yogurt bianco intero**
marsala • **aceto balsamico** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Versate** in una pentola lo spumante con la stessa quantità di acqua. Unite il succo del limone e qualche grano di pepe, immergete il tacchino, incoperchiate e mettete sul fuoco. • **Portate a bollore** e, dopo 35 minuti, togliete il coperchio; aggiungete un pizzico di sale e proseguite la cottura fino a completo assorbimento del liquido. Spegnete e lasciate raffreddare. • **Sciogliete** in una ciotola le spezie con un bicchiere riempito con metà marsala e metà aceto balsamico; unite lo yogurt, le carote, il sedano e le mele a dadini, e mescolate. • **Scolate** il tacchino ormai freddo, spezzettatelo e unitelo agli altri ingredienti; condite con un filo di olio, coprite con pellicola trasparente e fate insaporire una mezz'ora.
• **Tagliate** le arance a metà e spremetele delicatamente (vi serviranno da contenitore). Unite i chicchi di melagrana al tacchino e amalgamate. Distribuite nelle arance svuotate e servite.

Idea di recupero

Fate il pieno di vitamina C e preparate una spremuta con **il succo delle arance**, **un goccio di succo di limone** e **1 cucchiaino di zucchero**. In alternativa, utilizzate il succo per preparare il cocktail a pagina 23.

cotte in 8 minuti

Girelle ▲ alle lenticchie con crema al cioccolato e melagrana

Ingredienti per 4 persone
Per la purea di lenticchie:
100 g di **lenticchie rosse già lessate**
100 g di **zucchero**
Per la pasta biscotto: 100 g di **farina**
purea di lenticchie
200 g di **zucchero** • 6 **uova**
Per la guarnizione: 100 g di **cioccolato fondente** • 100 g di **chicchi di melagrana**
500 g di **crema al cioccolato**

Preparazione
• **Per la purea di lenticchie:** frullate le lenticchie con lo zucchero e un po' di acqua. Passatele a un colino e tenete da parte. • **Per la pasta biscotto**: lavorate i tuorli con lo zucchero; incorporate la purea di lenticchie preparata e gli albumi montati a neve. Unite la farina e mescolate.
• **Stendete** l'impasto su una placca, rivestita con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 8 minuti. Levate e trasferite la pasta biscotto su un canovaccio umido.
• **Eliminate** la carta forno, arrotolate la pasta su se stessa e trasferite il rotolo in frigorifero. • **Srotolate** la pasta biscotto e distribuite sulla superficie uno strato di crema al cioccolato. • **Arrotolate** il rotolo su se stesso e ricavate tante fettine spesse circa 2,5 cm. • **Guarnite** ogni girella con qualche chicco di melagrana e un filo di cioccolato fondente fuso, e servite.

0,60€ a porzione

Pan brioches al succo di melagrana

Ingredienti per 25 panini circa
1 kg di **farina** • 100 g di **zucchero**
400 g di **uova** • 50 g di **burro**
40 g di **lievito di birra**
1 **melagrana**
il succo di 1 **melagrana**
20 g di **sale**

Preparazione
• **Mescolate** la farina con il lievito di birra, aggiungete gradualmente le uova e lo zucchero, e amalgamate; versate il succo di melagrana, il sale, il burro a pomata e qualche chicco di melagrana, e proseguite a impastare fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
• **Formate** una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti; trascorso il tempo di riposo, dividete l'impasto in panetti da circa 40 g l'uno e formate tante palline, leggermente schiacciate. • **Coprite** con pellicola trasparente e lasciate lievitare per altri 40 minuti.
• **Infornate** quindi i panini a 170 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Sfornate e servite.

Cake melagrana e cioccolato

Ingredienti per 6 persone
80 g di **cioccolato fondente**
50 g di **burro** (più altro per lo stampo)
180 g di **zucchero** • 3 **uova**
200 g di **farina 00** (più altra per lo stampo) • 70 g di **maizena**
30 g di **cacao amaro in polvere**
130 ml di **succo di melagrana**
1 bustina e 1/2 di **lievito per dolci**
Per la decorazione: 1/2 **melagrana**
1 **albume** • 200 g di **zucchero a velo**
6-7 gocce di **succo di limone**

Preparazione
• **Lavorate** con le fruste elettriche i tuorli con lo zucchero a bagnomaria, fino a ottenere un composto chiaro e soffice. • **Togliete** dal fuoco e lasciate intiepidire continuando a lavorare a velocità media. Unite il burro e il cioccolato fusi a bagnomaria, tiepidi, e il succo di melagrana; aggiungete le farine setacciate, il cacao e il lievito, e amalgamate. • **Incorporate** gli albumi montati a neve ben ferma. • **Versate** l'impasto in uno stampo da plumcake, imburrato e infarinato, e infornate a 175 °C per circa 35 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire. • **Per la glassa**: montate l'albume con lo zucchero a velo, avendo cura di aggiungere quest'ultimo un cucchiaio alla volta, e unite infine le gocce di succo di limone. • **Glassate** la cake, decorate con i chicchi di melagrana e lasciate rassodare per un'ora prima di servire.

Campari melagrana e arancia

Ingredienti per 4 persone
4 parti di **succo di arancia** • 2 parti di **succo di melagrana** • 1 parte di **Campari** • 1/2 parte di **sciroppo di zucchero** • 1/2 parte di **soda**
Per la decorazione: 2 fettine di **arancia** • 1/2 **melagrana**

Preparazione
• **Portate** a bollore 1 l di acqua in una casseruola per 2 o 3 volte. Versatela negli stampini per il ghiaccio a metà altezza e trasferite in freezer per qualche ora.
• **Sistemate** un chicco di melagrana in ogni cubetto, aggiungete altra acqua fino al bordo e rimettete nuovamente in freezer. • **Versate** in uno shaker il Campari, lo sciroppo di zucchero e il succo di melagrana.
• **Shakerate**, unite tutto al succo di arancia e aggiungete infine la soda. • **Mescolate**, distribuite nei bicchieri e guarnite con le fettine di arancia e i cubetti di ghiaccio. Servite.

Non dimenticate le RADICI

6

Topinambur, zenzero, pastinaca, rafano... Radici "dimenticate", più o meno note, che oggi tornano alla ribalta sulle tavole nostrane grazie alle loro proprietà benefiche e al sapore unico che conferiscono alle preparazioni

TOPINAMBUR. Carnosi e di forma irregolare, hanno la buccia di colore rosso-violaceo e numerose gemme sporgenti. La polpa, bianca e soda, ha sapore delicato e tendenzialmente dolciastro. Ricorda quello del carciofo.

PASTINACA. Nota anche con il nome di carota bianca, fa parte della famiglia delle Ombrellifere (come prezzemolo, sedano e carota); dalla polpa color bianco-crema, ha un gusto dolce e un profumo che ricorda quello del sedano. Si può consumare sia cruda sia cotta.

CAROTE VIOLA. Utilizzate in particolare nella cucina cinese e indiana; il colore viola è dato dall'elevata presenza di antociani (potentissimi antiossidanti). Dalla consistenza leggermente più dura di quelle arancioni, il sapore è invece più dolce.

DAIKON. Conosciuto anche come ravanello bianco o ravanello giapponese, è di origine asiatica; ha una forma simile a quella della carota, ma ha un sapore più forte e piccante. Protagonista della cucina giapponese, viene impiegato nella preparazione di insalate, minestre e zuppe.

RAFANO. Appartenente alla famiglia delle Crocifere, la sua radice è molto carnosa e può essere lunga fino a 50 centimetri. Dalla polpa soda, di colore bianco-crema, ha un gusto piccante e acre. Viene solitamente consumato crudo, mescolato a vinaigrette per accompagnare carne e pesce.

ZENZERO. Dall'aroma leggermente piccante, con un sentore simile alla buccia, di limone, viene utilizzato sia fresco a fettine sia in polvere. Si abbina a ingredienti sia salati sia dolci.

LIQUIRIZIA. Pianta erbacea diffusa spontaneamente nelle regioni mediterranee più calde; la radice, dalla polpa fibrosa di colore giallastro, fornisce un estratto aromatico utilizzato per bevande e confetteria.

1€ a porzione

Accompagnate con...

Salsa al miele e aglio

Mettete in ammollo in **100 ml di latte**, **5 spicchi di aglio**, pelato e schiacciato, per 2-3 ore. Trascorso il tempo, versate tutto in un pentolino e portate dolcemente a bollore; quindi aggiungete **un filo di olio extravergine di oliva**, **100 g di miele** e **1 ciuffo di coriandolo tritato**. Fate cuocere per 20 minuti, mescolando. Frullate tutto e passate al setaccio.

Sformatino di topinambur con salsa al miele e aglio

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **topinambur** • 3 **uova**
100 g di **Castelmagno grattugiato**
50 ml di **panna fresca** • 1 ciuffo di **coriandolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Vi serve inoltre: **salsa al miele e aglio**

Preparazione
• **Sbucciate** il topinambur; tagliatelo a pezzetti e fatelo bollire in poca acqua salata fino a intenerirlo. • **Raccogliete** in una ciotola il Castelmagno e la panna, e lavorate fino a fare sciogliere il formaggio. Aggiungete le uova, amalgamate e regolate di sale e di pepe. Unite il topinambur e frullate il tutto. • **Versate** il composto negli stampini, leggermente unti, trasferiteli in una teglia da forno e fate cuocere a bagnomaria a 150 °C per circa 30 minuti. Sfornate e sformate su un piatto. • **Nappate** gli sformatini con la salsa al miele, guarnite con il coriandolo e servite.

Pastinaca in brodo con polpettine di baccalà

Ingredienti per 4 persone
500 g di **pastinaca** • 300 g di **baccalà già ammollato e diliscato**
100 g di **pancarrè** • 200 ml di **latte**
1 spicchio di **aglio** • 1 **cipolla**
1 **uovo** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** la pastinaca. Tagliatela a cubetti e metteteli in ammollo in acqua fredda. • **Raccogliete** in una casseruola il baccalà e il latte, mettete sul fuoco e fate sobbollire per 20 minuti a fuoco dolce. Scolatelo quindi dal latte e raccoglietelo nel bicchiere del frullatore con l'uovo, l'aglio e il pancarrè. • **Frullate** il tutto regolando la consistenza, che dovrà essere piuttosto spessa, con il latte che avete usato per cuocere il pesce.
• **Fate rosolare** la cipolla tritata con un filo di olio; aggiungete la pastinaca e fate insaporire per 10 minuti su fuoco dolce. Regolate di sale e di pepe, coprite con l'acqua e fate sobbollire per 2-3 minuti. Frullate il tutto, quindi mettete la crema ottenuta sul fuoco.
• **Fate sobbollire**, quindi formate tante quenelles di baccalà, mettetele nella crema e fate cuocere per pochi minuti. Impiattate, completate con il prezzemolo tritato, una macinata di pepe e un filo di olio, e servite.

Lo sapevate che?

In passato, mangiare radici era indice di miseria perché, secondo il pensiero antico, più il cibo era "in alto", esposto alla luce, più era considerato "puro".

Tips & Tricks

Per formare le quenelles, aiutatevi con due cucchiai.

1,50€ a porzione

Stupite tutti con 2,90€

▲Cartoccio di daikon e carote viola alla provenzale

Ingredienti per 4 persone
500 g di **daikon** • 300 g di **carote viola**
200 g di **fontina valdostana** • 1 spicchio di **aglio rosso** • 50 ml di **passito**
fiori di lavanda secchi • qualche rametto di **origano**, **rosmarino** e **timo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** il daikon e le carote, tagliateli a bastoncini e metteteli in ammollo in acqua fredda. • **Fate rosolare** in una padella l'aglio con un filo di olio; eliminate l'aglio, unite le verdure e fatele saltare velocemente a fuoco vivace. • **Profumate** con le erbe aromatiche tritate, regolate di sale e di pepe, spegnete e fate intiepidire. • **Tagliate** a cubetti la fontina e mettetela in una ciotola con i fiori di lavanda e il passito, e fate riposare per alcuni minuti.
• **Realizzate** dei cartocci con la carta stagnola. Riempiteli con le verdure e completate con la fontina. Chiudete bene, disponeteli su una teglia e infornate a 180 °C per 20 minuti. Sfornate, aprite i cartocci e servite.

Accompagnate con...
Salsa allo zafferano

Versate in un pentolino **100 ml di latte** e **100 g di parmigiano grattugiato**, mettete sul fuoco e fate scaldare; spegnete, aggiungete **30 g di amido di mais** e mescolate fino a ottenere una salsa omogenea. Regolate di **sale** e di **pepe**, unite **1 bustina di zafferano** e un po' di **timo** sfogliato e servite.

Millefoglie al rafano e salsiccia con salsa allo zafferano

Ingredienti per 4 persone
1 **radice di rafano grande**
500 g di **salsiccia** • 1 **uovo**
pancarrè • **la scorza** di 1 **limone grattugiata** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Vi serve inoltre: **salsa allo zafferano**

Preparazione
• **Pelate** il rafano e tagliatelo a fette.
• **Ricavate** dal pancarrè tanti dischetti e appiattiteli con un matterello. Amalgamate in un mixer la salsiccia con gli scarti del pancarrè, la scorza di limone e l'uovo. Regolate di sale e di pepe, e ricavate dall'impasto tanti dischetti di carne dello stesso diametro del pane. • **Friggete** le fettine di rafano in abbondante olio ben caldo; scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Friggete i dischetti di pancarrè e infine quelli di salsiccia, scolandoli e facendoli asciugare man mano.
• **Componete** i piatti alternando dischetti di pane e di salsiccia, e terminando con il rafano. • **Nappate** con la salsa allo zafferano e servite.

Crème caramel alla liquirizia e caramello rosso

Ingredienti per 4 persone
6 **uova** • 500 ml di **latte** • 1 pizzico di **radice di liquirizia in polvere**
150 g di **zucchero**
Per il caramello rosso:
200 g di **zucchero** • 50 g di succo di **barbabietola**
Per il biscotto alla liquirizia:
250 g di **pasta frolla** • 50 g di **polvere di radice di liquirizia**
Vi servono inoltre: **griglie di caramello radici di liquirizia**

Preparazione
• **Amalgamate** la frolla con la polvere di liquirizia sciolta, ricavate tanti dischetti e infornate a 160 °C per circa 15 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. • **Per il caramello:** in una casseruola fate sciogliere lo zucchero con il succo di barbabietola a fuoco vivace. Versate il caramello bollente negli stampini da crème caramel.
• **Lavorate** le uova con lo zucchero e la radice di liquirizia. Unite il latte tiepido e versate il composto negli stampini, filtrandolo attraverso un colino.
• **Trasferite** gli stampini in una teglia e infornate a bagnomaria a 150 °C per circa un'ora. Trascorso il tempo, sfornate, lasciate raffreddare e sformate sui piatti. • **Guarnite** con le griglie di caramello e le radici di liquirizia, e servite.

in forno a bagnomaria

Guarnitelo così!
Una volta versato il caramello negli stampini, colate il rimanente su un foglio di carta forno e formate delle griglie. Una volta fredde, saranno pronte per la guarnizione.

1€ a porzione

Composta di zenzero e spuma di mascarpone ai fichi secchi ▲

Ingredienti per 4 persone
500 g di **zenzero** • 500 g di **zucchero**
200 g di **fichi secchi** • 100 g di **mascarpone**
50 ml di **caffè espresso** • **cannella in polvere**
1 **limone**

Preparazione
• **Raccogliete** in una casseruola 500 ml di acqua, lo zucchero, il succo di limone, tenendo da parte la scorza, e lo zenzero, pulito e grattugiato. • **Mettete** sul fuoco e fate cuocere a fuoco dolcissimo per circa un'ora. Spegnete e fate raffreddare. • **Affettate** sottilmente i fichi secchi; lavorate a crema il mascarpone con il caffè e la cannella. Quando la composta di zenzero sarà fredda, distribuitene uno strato nelle coppette.
• **Proseguite** con la crema di mascarpone e completate con le fettine di fichi, la scorza di limone a julienne e una spolverizzata di cannella. • **Fate riposare** per una trentina di minuti e servite.

Tutto®
Pannocarta
* Espresso in cicli di lavoro eseguibili prima del disfacimento del singolo strappo, rispetto alla versione precedente.
Tutto®
Pannocarta
NEW
+40%*
RIUTILIZZI
CARTA IDEALE PER ALIMENTI
3in1
SPUGNA EXTRA ASSORBENZA
PANNO ULTRA RESISTENTE RIUTILIZZABILE
NUOVO TUTTO PANNOCARTA.
LA SCELTA GIUSTA PER AVERE
3 PRODOTTI IN 1!
Il nuovo Tutto Pannocarta, grazie alla Supertrama con tecnologia a fibre rinforzate, si può riutilizzare il 40% di volte in più*! È la carta idonea per alimenti che puoi utilizzare anche come panno e spugna, sia asciutta che bagnata, strizzando e riutilizzando lo stesso strappo più e più volte!
Così un rotolo dura molto di più e risparmi anche sui prodotti di pulizia da acquistare!
Lucart S.p.a. Via Ciarpi, 77 - Porcari (LU) ITALIA
YouTube
1 CARTA IDEALE PER ALIMENTI
2 SPUGNA EXTRA ASSORBENZA
3 PANNO ULTRA RESISTENTE RIUTILIZZABILE

In cucina con *Tutto Pannocarta*

Mai più senza!

La "zippula calabra" (del basso Ionio Reggino) con qualche attualizzazione e suggerimento amicale

Ricetta A. Pellicano; foto e step A. Orazi

Con Tutto Pannocarta puoi finalmente fare piazza pulita di carta, stracci, panni e spugnette. Pulisci la tua casa con un unico prodotto 3 in 1: la sua trama è l'ideale per le tue ricette, per la pulizia delle superfici e per essere utilizzata come panno assorbente

I.P.

Zeppole alla calabrese

Ingredienti per 1 kg di impasto
700 g di **farina 00** • 300 g di **semola**
3 **patate già lessate** • 25 g di **lievito di birra**
una manciata di **sale** (circa 10 g)
acqua • 1,5 l di **olio di semi** (per friggere)
Per il ripieno: **filetti di alici** • **caciocavallo Silano** (o **provola Soresina**) • **'nduja**

Preparazione
• **Preparate l'impasto**: sciogliete il lievito nell'acqua. Passate le patate allo schiacciapatate e raccogliete la purea ottenuta in una ciotola capiente. Unite le farine, setacciate insieme, e il sale, e iniziate a lavorare. Incorporate quindi il lievito e unite, poco alla volta, acqua calda fino a ottenere un composto ben amalgamato. Proseguite quindi a impastare energicamente e con movimenti dal basso verso l'alto per 10-15 minuti, per dare aria all'impasto, fino a quando inizieranno a formarsi delle bolle "attive" in superficie. • **Lasciate lievitare**, coperto e al caldo per un paio di ore, fino ad almeno il raddoppio del volume iniziale. • **Trascorso il tempo**, munitevi di una capiente padella colma di olio, un piattino con olio per ungere le mani, un piatto con carta assorbente da cucina, due cucchiai per girare il fritto… e una vecchia amica disponibile, perché la frittura delle zeppole è una cosa intima e va fatta in due. • **Ungetevi** quindi le mani, prelevate un po' di impasto (una cucchiaiata circa) e inserite all'interno un pezzettino di formaggio (o di alice, o di 'nduja). • **Richiudete** la pasta avvolgendola con le mani intorno al ripieno, dandole forma leggermente allungata. • **Fate scivolare** la zeppola nell'olio bollente e friggetela fino a doratura. • **Proseguite** in questo modo fino all'esaurimento dell'impasto, alternando le farciture e ungendo sempre le mani. • **Scolate** le zeppole su un piatto, ben rivestito con carta assorbente da cucina, e servite.
E, poiché la frittura delle zeppole rappresenta il massimo della convivialità, mangiatele mentre si frigge: l'ospite sarà tale se, mentre state friggendo, vi porge un buon calice di rosso!

Giocate d'anticipo... a CARNEVALE

7

Date sfogo alla fantasia (e non solo), e iniziate a fare scorpacciate di fritti, frittini e golose idee per un menu carnascialesco da leccarsi i baffi!

Lasagne ai cardi

Lasagne ai cardi

Ingredienti per 4 persone
500 g di **lasagne all'uovo**
800 g di **cardi gobbi già mondati**
300 g di **fontina** • 50 g di **pecorino romano** • 1,6 l di **brodo vegetale**
1 rametto di **rosmarino** • **burro**
sale e pepe • 1 l di **besciamella**

Preparazione
• **Lessate** i cardi, tagliati a pezzetti piccoli, nel brodo vegetale. Profumate con il rosmarino e regolate di sale e di pepe. Quando il brodo si sarà ritirato del tutto, spegnete e tenete da parte.
• **Lessate** le lasagne in acqua bollente e salata, scolatele e stendetele su un canovaccio pulito e asciutto. • **Imburrate** una pirofila da forno, velate con la besciamella e fate uno strato con la sfoglia; condite con i cardi e una parte di fontina, tagliata a dadini.
• **Proseguite** a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la sfoglia. • **Guarnite** con la fontina rimanente, il pecorino e infornate a 180 °C per circa 40 minuti (gli ultimi 5 minuti accendete il grill). • **Sfornate**, fate riposare per almeno 20 minuti e poi servite.

Mangiate finché potete!

Esiste Carnevale e Carnevale. A Napoli ha inizio il 17 gennaio, giorno della festa di S. Antonio e termina il martedì grasso. È proprio in questo periodo che i partenopei, e non solo, sfruttano ogni momento di convivialità per mangiare carni e cibi più sostanziosi prima dell'avvento della Quaresima e dell'astinenza dai cibi grassi.

Lasagne ai funghi gorgonzola e granella di pistacchi

Ingredienti per 4 persone
500 g di **lasagne all'uovo**
1 l di **besciamella** • 500 g di **funghi**
250 g di **gorgonzola piccante**
2 cucchiai di **pistacchi**
1 spicchio di **aglio**
foglioline di **prezzemolo**
parmigiano grattugiato • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** i funghi a fettine sottili, versateli in una padella con un filo di olio e lo spicchio di aglio e fateli cuocere per circa 10 minuti. Regolate di sale e di pepe, e profumate con il prezzemolo tritato.
• **Lessate** le lasagne per 1 minuto in abbondante acqua bollente e salata, scolatele e stendetele su un canovaccio pulito. • **Velate** il fondo di una pirofila con la besciamella.
• **Formate** uno strato di lasagne, coprite con i funghi, il gorgonzola a dadini e altra besciamella. • **Ripetete** la sequenza degli strati, terminando con le lasagne, la besciamella, il parmigiano e i pistacchi tritati. Fate cuocere in forno a 180 °C per circa 20 minuti. Sfornate e servite.

180 °C in 20 minuti

LA RICETTA FORTUNATA DEI GEMELLI

Autunno validissimo da un punto di vista professionale. In amore, frizzante la primavera e piena di spunti la bella estate.

Costolette alla milanese

Ingredienti per 4 persone
4 **lombate di vitello con l'osso**
2 **michette** (o **rosette**) • 2 **uova**
pangrattato • **olio extravergine di oliva** • **burro** • **sale**

Preparazione
• **Eliminate** le parti grasse dalla carne, battetela con un batticarne e tenete da parte. Tagliate le michette a fettine e mettetele in forno a tostare; quindi raccoglietele in un mixer e frullatele fino a ridurle in briciole. • **Sbattete** le uova con un filo di acqua fredda e un pizzico di sale. Passate le costolette prima nell'uovo e poi nel pangrattato, premendo bene per far aderire la panatura. • **Battete** ancora la carne e incidetela sulla superficie, facendo i classici rombi. • **Scaldate** in una padella abbondante olio e una noce di burro. Aggiungete le costolette, fatele dorare da entrambe le parti e scolatele su carta assorbente da cucina. • **Servitele** ben calde con contorno di patate saltate e verdure di stagione.

Tips & Tricks

A piacere, possono essere servite irrorate con burro spumeggiante, ovvero la parte schiumosa che si separa nella fusione poco prima che il burro chiarifichi.

Costolette alla valdostana

Ingredienti per 4 persone
4 **lombate di vitello con l'osso** (alte circa 2 cm)
100 g di **fontina valdostana**
2 **uova** • **pangrattato** • **farina**
burro • **sale e pepe**

Preparazione
• **Aprite** le lombate a libretto, lasciandole unite dalla parte dell'osso. Affettate la fontina sottilmente e distribuitela all'interno della tasca ricavata in ogni costoletta. • **Ricoprite** con carta forno la carne e battete con il batticarne sui lembi, in modo che aderiscano bene. Togliete la carta forno, salate e pepate leggermente. • **Infarinate** leggermente le costolette e passatele prima nelle uova slegate, e poi nel pangrattato. • **Fate fondere** alcune noci di burro in una padella e friggete le costolette a fuoco basso per circa 10 minuti, fino a doratura. Servitele ben calde, accompagnate da verdure di stagione stufate.

Cotolette in umido

Ingredienti per 4 persone
6 **fettine di girello di vitello**
4-5 **pomodori**
2 **uova** • **pangrattato**
parmigiano grattugiato
farina
olio di semi di arachide
sale

Preparazione
• **Lavate** i pomodori, incideteli e lessateli in acqua bollente per circa 15 minuti; scolateli, pelateli, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, e passateli al passaverdura. • **Raccogliete** la passata in un tegame, mettete sul fuoco, salate e lasciate sobbollire per circa 10 minuti su fuoco basso. • **Rompete** le uova in una ciotola, salate e sbattetele leggermente. • **Infarinate** le fettine, passatele nelle uova sbattute e poi nel pangrattato, miscelato con un po' di parmigiano, premendo bene per far aderire la panatura.
• **Friggete** la carne in abbondante olio di semi; quindi scolatele e trasferitele direttamente nel tegame con il sugo. Lasciate insaporire per 10 minuti. Spegnete e servite.

▲Nidi di tagliatelle con miele di arancio

Ingredienti per 4 persone
400 g di **farina 00** • 4 **uova**
100 g di **zucchero** • 1 **arancia non trattata**
1 **limone non trattato** • 1 pizzico di **sale**
1 vasetto di **miele di arancio**
olio di semi di arachide

Preparazione
• **Scaldate** il miele a bagnomaria, fino a renderlo fluido. • **Raccogliete** nel bicchiere del mixer la farina, le uova, il sale e la scorza degli agrumi, e frullate fino a ottenere un impasto ben amalgamato. Rovesciatelo sul piano e lavoratelo con le mani. • **Avvolgete** l'impasto con la pellicola trasparente e lasciatelo riposare per 20 minuti circa. Stendete la pasta in una sfoglia di 2-3 mm, spolverizzate con lo zucchero e schiacciate leggermente con il matterello per farlo attaccare.
• **Arrotolate** la sfoglia su se stessa, ricavate delle lunghe tagliatelle larghe circa 1 cm e avvolgetele in modo da creare dei nidi. • **Friggete** i nidi di pasta in abbondante olio ben caldo. • **Scolateli** e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Servite.

Crema fritta

Ingredienti per 8 persone
8 **tuorli** • 160 g di **zucchero**
80 g di **farina** • 1 l di **latte**
1 **limone** • 2 **uova** • **pangrattato**
1 l di **olio di semi di arachide**
Vi serve inoltre: **farina**

Preparazione
• **Lavorate** in una terrina i tuorli con lo zucchero e la farina setacciata, e aggiungete la scorza di limone.
• **Fate intiepidire** il latte, versate il composto in una pentola e unite lentamente il latte, mescolando. Fate cuocere per un paio di minuti sul fuoco, continuando a mescolare fino a ebollizione. • **Spegnete** e mescolate ancora per qualche minuto. Rovesciate la crema su un vassoio infarinato e lasciatela raffreddare in frigo. • **Tagliate** quindi la crema a cubetti, passateli nella farina, nell'uovo sbattuto e nel pangrattato.
• **Friggete** i cubetti di crema in olio bollente, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Servite.

0,20€ a porzione

Butta la PASTA

5

Nel suo formato corto, in accoppiata vincente con condimenti di stagione e pronta in pochi minuti, la più amata dagli italiani mette a tavola tutti d'accordo… provare per credere!

Pasta chi vruocculi arriminati

Pasta chi vruocculi arriminati

Ingredienti per 4 persone
350 g di **paccheroni** • 1 **cavolfiore piccolo** • 50 g **tra pinoli già pelati** e **uvetta già ammollata** • 1 **cipolla** 3 **acciughe sotto sale** • 1 ciuffo di **basilico** • 1 bustina di **zafferano in polvere** • **pecorino stagionato grattugiato** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Mondate** il cavolfiore, lavatelo e lessatelo in abbondante acqua bollente leggermente salata. Scolatelo al dente e tenetelo da parte. • **Fate stufare** la cipolla con un filo generoso di olio. Unite lo zafferano, diluito in poca acqua, e il cavolfiore, e lasciate insaporire.
• **Lavate** le acciughe e stemperatele a fuoco basso in un padellino con un filo di olio. Unite l'uvetta e i pinoli, mescolate e lasciate insaporire.
• **Lessate** la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata.
• **Scolatela** al dente e fatela saltare in una padella con i condimenti preparati.
• **Spolverizzate** con abbondante pecorino, guarnite con il basilico e servite con un filo di olio a crudo.

Lo sapevate che?
La pasta *chi vruocculi arriminati* è un piatto gustoso tipico del Palermitano. Il nome "arriminato" significa mescolato e deriva dall'atto del continuo mescolare per rendere cremoso il condimento.

Fusilli caserecci con cavolfiore e gamberi

Ingredienti per 4 persone
400 g di **fusilli caserecci** o di **strozzapreti** • 300 g di **cavolfiore** 300 g di **gamberi**
30 g di **pistacchi già sgusciati**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
1 spicchio di **aglio** • 1/2 bicchierino di **grappa** • **olio extravergine di oliva sale e pepe rosa in grani**

Preparazione
• **Sciacquate** il cavolfiore e ricavatene tante cimette; sbollentatele in acqua leggermente salata per 7 minuti, quindi scolatele, tenendo da parte l'acqua di cottura, e fatele raffreddare. Sgusciate i gamberi ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. • **Fate rosolare** in una padella lo spicchio di aglio con tre cucchiai di olio e qualche grano di pepe rosa. • **Aggiungete** i gamberi e fate insaporire per un paio di minuti, quindi profumate con il prezzemolo tritato, bagnate con la grappa e fate sfumare. • **Eliminate** l'aglio, aggiungete le cimette di cavolfiore e i pistacchi tritati, e lasciate insaporire.
• **Lessate** la pasta nell'acqua di cottura del cavolfiore, scolatela al dente e versatela nella padella con il condimento. Mantecate per qualche minuto, impiattate e servite.

1,50€ a porzione

SEMPRE PRIMI

Orecchiette con broccolo lardo e pane croccante

Ingredienti per 4 persone
350 g di **orecchiette**
500 g di **broccolo** (oppure di **cime di rapa**) • 100 g di **lardo**
50 g di **mollica di pane di semola**
60 g di **canestrato pugliese grattugiato** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** il lardo a listerelle e fatelo rosolare a fuoco lento in una padella con un filo di olio. Aggiungete la mollica di pane, sbriciolata grossolanamente, e fate cuocere finché diventa dorata e croccante.
• **Mondate** il broccolo e riducetelo in cimette. Versate le cimette in abbondante acqua bollente leggermente salata. Quando saranno quasi cotte, aggiungete le orecchiette. • **Scolate** le cimette e la pasta (che dovrà risultare bene al dente) e trasferitele nella padella con il condimento. • **Padellate** per un minuto a fuoco vivace, spolverizzate con il formaggio grattugiato, profumate con una macinata di pepe e servite con un filo di olio a crudo.

Specialità pugliese

0,80€ a porzione

Trofie al pesto ▲ di broccoli e pecorino

Ingredienti per 4 persone
400 g di **trofie secche**
400 g di **broccolo a cimette**
50 g di **mandorle già tostate**
40 g di **pecorino grattugiato**
12 foglie di **basilico** • 60 ml di **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Per la guarnizione: **scaglie di pecorino mandorle a lamelle**

Preparazione
• **Sbollentate** le cimette di broccolo in acqua leggermente salata per 5 minuti, quindi scolatele, tenendo da parte l'acqua di cottura, raccoglietele in una ciotola con acqua e ghiaccio e fate raffreddare. Una volta fredde, scolate e asciugatele.
• **Frullate** le cimette in un mixer con il basilico, le mandorle, il pecorino grattugiato e l'olio, fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo. • **Lessate** la pasta in acqua leggermente salata, scolatela al dente e conditela con il pesto. • **Impiattate**, guarnite con scaglie di pecorino e qualche mandorla a lamella, profumate con una macinata abbondante di pepe e servite.

Gnocchetti sardi croccanti con broccolo romanesco uvetta e pinoli

Ingredienti per 4 persone
400 g di **gnocchetti sardi**
1 **broccolo romanesco**
2 **scalogni**
1 cucchiaio di **capperi sotto sale**
40 g di **uvetta già ammollata**
40 g di **pinoli tostati**
50 g di **pane raffermo**
6 **pomodori secchi sott'olio**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Dividete** il broccolo in cimette e sbollentatele in acqua leggermente salata per 5 minuti, quindi scolatele e tenetele da parte, conservando l'acqua di cottura. • **Fate scaldare** in una padella un cucchiaio di olio, mettete il pane raffermo a dadini, e fate cuocere fino a renderlo croccante. • **Fate appassire** In un'altra padella gli scalogni tritati con quattro cucchiai di olio; unite i pomodori secchi a listerelle, le cimette di broccolo, i capperi dissalati e l'uvetta ben strizzata, e fate insaporire per pochi minuti. • **Lessate** la pasta nell'acqua di cottura del broccolo, scolatela al dente e versatela nella padella con il condimento. • **Mantecate** per qualche minuto, completate con i pinoli tostati e il pane croccante, e servite.

Brindiamo al nuovo anno

Le etichette da abbinare ai piatti del mese

di Guido Montaldo

A tutta fonduta

Sia di formaggio che di carne, la fonduta è un piatto unico, di origini antiche, tra i più gustosi ai quali abbinare vini intriganti.

LA PECCATRICE BONARDA OLTREPÒ PAVESE BISI
È frizzante, con spuma violetta e profumi di frutta e fiori rossi. Amabile per la sua spiccata acidità mitigata dalla dolcezza. Perfetta per una bourguignonne con salse agrodolci.

€9,90

PRIME BOLLICINE SPUMANTE EXTRADRY LE VIGNE DI ROBERTO
Blend tra vespaiolo, chardonnay e pinot nero. Dai sentori spiccati di frutta, ma abbastanza deciso e strutturato da deliziare la fondue di formaggi.

€9

A ciascun riso il suo vino

Al goloso risotto alla milanese con ossibuchi abbinate un vino strutturato e frizzante, mentre con la paella de mariscos prediligete un rosato.

BARBERA OLTREPÒ PAVESE doc CANNETO
Strutturata, ma frizzante, con buoni tannini, sgrassa il riso con il midollo e gli ossibuchi. Lascia in bocca un piacevole retrogusto sapido e fruttato.

€6

€8

ROSATO TERRE SICILIANE igp CANTINE COLOSI
Vino dal sapore fresco e fruttato, profumo delicato e colore brillante. Perfetto servito non oltre i 14 °C.

Slow food

Brasati e stracotti, in genere posti a bagno nel vino con spezie e verdure di stagione, sono "i lenti" della cucina di carne. Per ballarli in armonia occorrono vini rossi forti, saporiti, dotati di una marcia in più.

REFOSCO DAL PEDUNCOLO ROSSO COLLI ORIENTALI doc
Rosso rubino. Profumo intenso, con note di lampone e amarena. Palato ricco e complesso con una buona presenza di tannini dolci.

€10

€9

CADIS VALPOLICELLA RIPASSO doc CANTINA DI SOAVE
Il Ripasso prevede una sosta del vino rosso sulle vinacce dell'Amarone, che gli conferiscono profumi e sostanza.

Le radici del gusto

Amare, dolci e piccanti, le radici commestibili stanno riconquistando la tavola con le loro proprietà benefiche e l'originalità dei loro gusti, trasformate in ricette sfiziose.

€8,50

VESPAIOLO BREGANZE doc CA' BIASI
Bianco fermo dalla spiccata acidità, ma anche dai soavi profumi di biancospino e frutta gialla. Ideale per una pastinaca in brodo con polpettine di baccalà.

PROSECCO MILLESIMATO EXTRA DRY RIONDO
Ricco ed elegante con sentori di mela golden, fiori d'acacia e glicine. Fresco al palato, è morbido e gustoso con lo sformatino di topinambur con salsa al miele e aglio.

€9

Radicchio à gogo

Il radicchio è tra i versatili protagonisti dei piatti di stagione, si accompagna bene a numerosi ingredienti gustosi, dando origine a piatti sfiziosi, in alcuni casi vuole rossi morbidi, in altri bianchi strutturati.

TAI ROSSO COLLI BERICI CANTINA PEGORARO
Rosso rubino molto fruttato e morbido al palato, dotato di buona acidità congeniale con la spadellata di radicchio e salsiccia.

€6

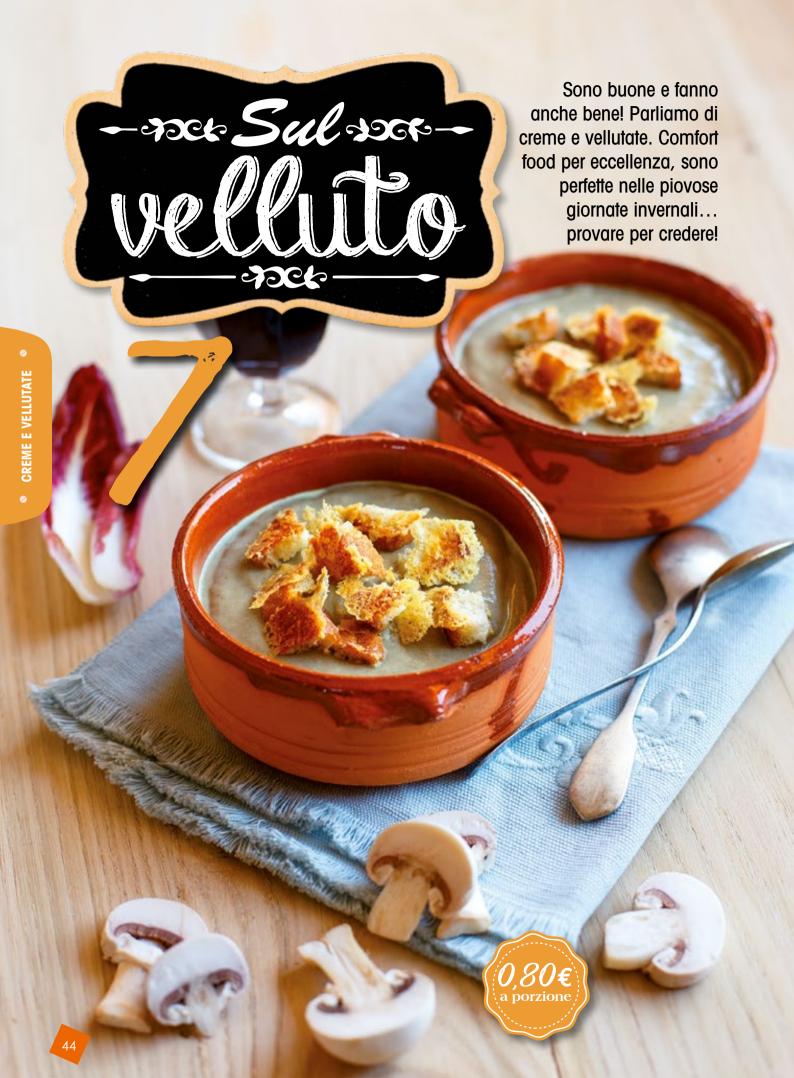
€9,90

T CUVÉE igt VIGNETI DELLE DOLOMITI TRAMIN
L'unione fa la forza: Chardonnay, Pinot Bianco, Sauvignon e Riesling danno un vino fresco, ideale con caserecce al grano saraceno con radicchio di Chioggia e fagioli bianchi.

Sul velluto

Sono buone e fanno anche bene! Parliamo di creme e vellutate. Comfort food per eccellenza, sono perfette nelle piovose giornate invernali… provare per credere!

7

0,80€ a porzione

Crema di funghi al radicchio

Ingredienti per 4 persone
300 g di **funghi già mondati**
200 g di **radicchio mondato**
1/2 **cipolla** • 50 g di **burro**
40 g di **amido di riso** • 1/2 l di **brodo vegetale** • 2 foglie di **salvia**
1 tazzina di **brandy** • 150 ml di **crema di latte** • 2 **tuorli** • **sale e pepe**
Per i crostini: 1 **panino all'olio**
50 g di **gorgonzola**

Preparazione
• **Fate appassire** in una casseruola la cipolla tritata con il burro e la salvia; aggiungete quindi il radicchio a julienne e fate cuocere per circa 10 minuti. Sfumate con il brandy e poi unite i funghi e un pizzico di sale e di pepe. • **Incoperchiate** e lasciate appassire i funghi, quindi versate il brodo e fate bollire, sempre coperto, per circa 40 minuti, poi spegnete.
• **Frullate** tutto fino a ottenere un composto cremoso. Rimettete sul fuoco e fate riprendere il bollore per 10 minuti. Una volta raggiunto il bollore, unite l'amido di riso, sciolto in poca acqua fredda, mescolando velocemente con una frusta.
• **Aggiungete** i tuorli e la crema di latte, sempre girando, e spegnete. • **Fate fondere** il gorgonzola in un padellino, unite il pane a cubetti, e fateli tostare per bene. • **Distribuite** la crema di funghi, guarnite con i crostini e servite.

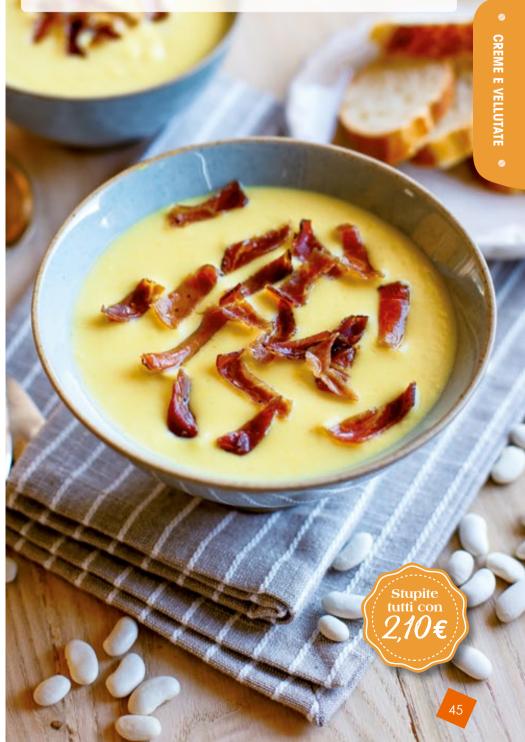
Tips&Tricks

Per rendere la preparazione ancora più cremosa, unite un tuorlo e incorporatelo bene con una frusta.

Crema di cannellini e speck

Ingredienti per 4 persone
500 g di **fagioli cannellini già ammollati**
100 g di **speck** • 1,5 l di **brodo vegetale**
4 foglie di **alloro** • 2 rametti di **rosmarino**
2 spicchi di **aglio** • 1/2 bicchiere di **vino bianco** • 2 **tuorli** • 250 ml di **crema di latte** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lessate** i fagioli in abbondante acqua saltata con 2 foglie di alloro, il rosmarino e 1 spicchio di aglio. Scolateli ed eliminate gli aromi. Fate soffriggere in un tegame lo spicchio di aglio restante, le foglie di alloro rimaste e 50 g di speck, tagliato in 2 fette spesse, con un filo di olio: quindi sfumate con il vino.
• **Aggiungete** i fagioli lessati e il brodo, e fate cuocere per 10 minuti, cercando di schiacciarli per farli insaporire meglio. Fate bollire per altri 10 minuti, eliminate le foglie di alloro e frullate il tutto.
• **Portate a bollore** nuovamente per 10 minuti e aggiungete infine i tuorli e la crema di latte, mescolando con una frusta. • **Tagliate** a striscioline sottili lo speck restante e grigliatele su una piastra. Impiattate, guarnite con lo speck e servite.

Stupite tutti con 2,10€

Vellutata di mais con quadratini alla curcuma

Ingredienti per 4 persone
250 g di **mais precotto** • 1 **cipolla**
1 l di **brodo vegetale** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **curcuma** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Per i quadratini: 1 **uovo**
100 g di **farina**
1 cucchiaino di **curcuma**

Preparazione
• **Portate** a bollore in una casseruola il brodo vegetale, mettete il mais e lasciate sobbollire per almeno 20 minuti, fino a quando i chicchi inizieranno a sfaldarsi. A metà cottura, aggiungete 1 cucchiaino di curcuma e la cipolla tagliata a spicchi sottili. • **Frullate** tutto con un mixer fino a ottenere una crema densa e omogenea. Regolate di sale e di pepe, e lasciate raffreddare.
• **Preparate i quadratini:** lavorate la farina con l'uovo e la curcuma fino a ottenere un composto omogeneo; avvolgetelo con pellicola trasparente e fate riposare per almeno mezz'ora. Trascorso il tempo, tirate la sfoglia a uno spessore di 3-4 mm; arrotolatela e con un coltello ricavate tante tagliatelle, quindi giratele e tagliatele così da ottenere tanti quadratini.
• **Lessate** i quadratini in acqua salata, scolateli e trasferiteli su un vassoio unto di olio. Fate raffreddare. Impiattate, guarnite con i quadratini e del prezzemolo tritato, e servite.

gluten free

Minestra ▲ Parmentier

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **patate già sbucciate**
2 **porri** • 1 l di **acqua** • 1 l di **brodo vegetale** • 200 ml di **crema di latte**
50 g di **burro** • **sale**
Per il bouquet garni: 2 rametti di **rosmarino**
1 rametto di **sedano di monte** (o **classico**)
2 foglie di **alloro** • 1 rametto di **origano**
2 rametti di **timo** • 1 rametto di **dragoncello** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
Per la guarnizione: 1 **panino all'olio**
20 g di **burro** • qualche rametto di **finocchietto marino**

Preparazione
• **Preparate** il mazzetto aromatico: sciacquate gli odori e legateli con spago da cucina. • **Fate appassire** in una casseruola i porri a julienne con il burro; unite le patate a cubetti, salate e fatele rosolare bene. Unite il mazzetto aromatico e versate l'acqua. • **Incoperchiate** e lasciate cuocere per circa 40 minuti a fuoco lento. Trascorso il tempo, passate le patate e il liquido eventualmente rimasto a un setaccio.
• **Mettete** nuovamente sul fuoco, aggiungete il brodo e stemperate bene, quindi fate bollire ancora per 10 minuti a fuoco lento. Unite infine la crema di latte e fate riprendere il bollore per circa 5 minuti.
• **Per i crostini:** tagliate il panino a cubetti e fateli rosolare in padella con il burro. Distribuite la minestra nei piatti fondi, guarnite con i crostini e qualche rametto di finocchietto marino, e servite.

Vellutata di carote con girelle ai semi di papavero

Ingredienti per 4 persone
8 **carote grandi** • 2 **scalogni**
1 **mela renetta** • 1 l di **brodo vegetale**
2 cucchiai di **yogurt naturale**
1 cucchiaio di **succo di limone**
olio extravergine di oliva • **sale**
semi di papavero
girelle ai semi di papavero

Preparazione
• **Sbucciate** la mela e tagliatela a pezzi. In una casseruola fate appassire per qualche minuto gli scalogni, tagliati a metà, con un filo di olio; aggiungete le carote a rondelle e la mela, e fate tostare per qualche minuto. • **Versate** il brodo vegetale, salate e fate cuocere per mezz'ora su fiamma dolce. • **Frullate** quindi tutto, fino a ottenere una crema densa e omogenea; unite il succo di limone e 1 cucchiaio di yogurt, e mescolate. • **Impiattate**, guarnite con un altro cucchiaio di yogurt, spolverizzate con i semi di papavero e servite con le girelle ai semi di papavero.

0,50€
a porzione

Accompagnate con...
Girelle ai semi di papavero

Lavorate **200 g di farina** con **1 uovo**, **5 g di sale** e **100 g di burro** a pezzetti. Formate una palla, coprite con la pellicola trasparente e fate riposare in frigo per mezz'ora. Stendete l'impasto e ricavate 2-3 rettangoli; spennellate con **1 uovo**, sbattuto, e spolverizzate con **i semi di papavero**. Arrotolate i rettangoli, formando dei rotoli, e fateli riposare in frigo per mezz'ora; quindi tagliateli e ricavate tante girelle; infornate a 150 °C per circa 10-12 minuti. Levate e servite.

Vellutata di zucchine

Ingredienti per 4 persone
4-5 **cipollotti** • 2 **patate già sbucciate**
4 **zucchine** • **brodo caldo**
olio extravergine di oliva • **sale**
Vi servono inoltre: **crostini di pane**
parmigiano grattugiato

Preparazione
• **Fate appassire** i cipollotti, tritati, con un filo di olio; unite le patate e le zucchine, tagliate a cubetti, e un goccio di acqua calda, incoperchiate e lasciate cuocere per una ventina di minuti. • **Aggiustate** quindi di sale, aggiungete un po' di brodo e frullate tutto con un mixer a immersione. • **Distribuite** la vellutata nei piatti da portata, spolverizzate con il parmigiano grattugiato, guarnite con i crostini di pane, tostati, e servite.

LA RICETTA FORTUNATA DELL'ACQUARIO

L'imprinting del periodo vede Marte e Urano vogliosi di rinnovare amicizie e frequentazioni, facendo piazza pulita di chi non vi garba più.

CREME E VELLUTATE

0,30€ a porzione

Vellutata di pollo

Ingredienti per 4 persone
250 g di **petto di pollo alla griglia**
1,5 l di **brodo di pollo**
70 g di **burro** • 80 g di **farina**
200 ml di **crema di latte**
50 g di **parmigiano**

Preparazione
• **Fate sciogliere** in una casseruola il burro, unite la farina e fate tostare mescolando in continuazione. • **Mettete** il roux nel brodo caldo, girate con una frusta e fate sobbollire per una decina di minuti. A questo punto la vellutata acquisterà corposità.
• **Aggiungete** infine la crema di latte e il parmigiano grattugiato, mescolate per bene e fate riprendere il bollore per 2 minuti.
• **Distribuite** la vellutata nei piatti da portata, guarnite con il petto di pollo, tagliato a julienne, e servite.

Brodo di pollo

Versate **4 l di acqua fredda** in una pentola. Unite **1 pollo**, **2 carote**, **2 coste di sedano**, **1 cipolla**, **2 foglie di alloro**, **5 bacche di ginepro**, **5 chiodi di garofano**, **10 grani di pepe nero** e **un pizzico di sale**. Incoperchiate e fate sobbollire a fuoco lento per due ore. Filtrate il brodo attraverso un colino, lasciate riposare e con l'aiuto di un mestolo, eliminate il grasso affiorato.

Simili nell'aspetto e nella consistenza finale, creme e vellutate differiscono in realtà leggermente tra loro. Scopriamo le differenze.

CREME

Si preparano con brodo vegetale o latte, e legumi. In questo caso non c'è necessità di alcun addensante, in quanto sono i legumi stessi a legare la nostra crema. Si conclude con aggiunta di crema di latte fresca e tuorli d'uovo.

VELLUTATE

Il procedimento parte da una base di brodo a scelta, vegetale, di carne bianca, rossa o di pesce. Questo viene legato con un roux ed alla fine viene aggiunta un purea o una julienne di verdure o di altro ingrediente precedentemente cotti, la quale darà il nome alla vellutata. Si conclude con aggiunta di crema di latte fresca.

MINESTRE LEGATE

Sono delle minestre dalla consistenza cremosa, anche queste preparate con qualsiasi tipo di brodo, a volte latte o semplicemente acqua, e vegetali a piacere che non hanno proprietà addensanti. Necessitano, quindi, per raggiungere una adeguata consistenza, di essere legate (da qui il nome) con aggiunta di amido di mais o di riso, o fecola di patate. Si conclude spesso la preparazione con aggiunta di crema di latte fresca e tuorli. Nel nome della ricetta non si usa utilizzare il nome "minestra legata" ma si utilizza o "minestra" o, per lo più, "crema".

DOLCI *e un po'* SALATE

8

Utilizzate come basi di pietanze più elaborate, come lasagne e cannelloni, o farcite con creme golose e corroboranti per una merenda express, le crêpes vengono qui declinate in otto versioni diverse… una più buona dell'altra

◂ Lasagnette di crêpes al radicchio e gorgonzola

Ingredienti per 4 persone
12 **crêpes** • 500 g di **radicchio di Treviso** • 150 g di **gorgonzola naturale**
50 g di **mascarpone** • 100 ml di **panna liquida** • **burro** • **parmigiano grattugiato**
sale e pepe

Preparazione
• **Scaldate** 50 g di burro in un tegame, unite il radicchio, tagliato a listerelle sottili, salate e pepate; incoperchiate e lasciate stufare per 10 minuti. • **Spegnete** e, una volta freddo, unite al radicchio il mascarpone, il gorgonzola, la panna e una manciata di parmigiano grattugiato, e amalgamate. Imburrate una pirofila e realizzate uno strato con 4 crêpes.
• **Spalmate** metà della farcia al radicchio, coprite con altre 4 crêpes, disponete l'altra metà di farcia e chiudete con le ultime 4 crêpes. • **Spolverizzate** con abbondante parmigiano, aggiungete ciuffetti di burro e mettete al forno a gratinare a 180 °C per 10-15 minuti. Sfornate e servite.

Crêpes alle castagne

Setacciate **200 g di farina di castagne** in una ciotola, unite **un pizzico di sale** e, mescolando con una frusta, diluite con **500 ml di latte freddo**. Incorporate **2 uova** e il **tuorlo** sbattuti, e mescolate fino a ottenere una pastella liscia. Mettete sul fuoco una padella antiaderente (16 cm di diametro) appena **imburrata** e, quando è calda, versate un mestolino di pastella, muovendo contemporaneamente la padella in modo da rivestirne il fondo con uno strato sottile. Quando la crêpe sarà dorata, giratela e terminate la cottura dall'altra parte. Procedete così fino a esaurimento del composto.

Tips & *Tricks*

Volete preparare le crêpes classiche? Il procedimento è lo stesso. Basterà sostituire la **farina di castagne** con la **farina 00**.

1,60€ a porzione

Crêpes con farina di castagne ▴ e salsa al pecorino

Ingredienti per 4 persone
8 **crêpes alle castagne**
Per la farcia: 200 g di **ricotta**
100 g di **mascarpone** • 1 **tuorlo**
sale e pepe
Per la salsa al pecorino: 100 ml di **crema di latte** • 80 g di **pecorino grattugiato** • 1 **tuorlo**
Vi servono inoltre: **erba cipollina** • **burro**

Preparazione
• **Per la farcia:** raccogliete tutti gli ingredienti nel mixer e frullate bene. Trasferite in frigo per una mezz'ora.
• **Farcite** quindi le crêpes con la crema al formaggio e chiudetele a triangolo.
• **Per la salsa:** fate bollire la crema di latte, togliete dal fuoco, aggiungete il tuorlo e il pecorino, e mescolate velocemente. • **Imburrate** una pirofila, velatela con 1-2 mestoli di salsa al pecorino e disponete le crêpes, leggermente sovrapposte. Coprite con altra salsa e fate gratinare in forno a 180 °C fino a doratura. • **Sfornate**, guarnite con l'erba cipollina tritata e servite.

Stupite tutti con 4,20€

Cannelloni di crêpes alle verdure con pollo salsiccia e salsa ai porri

Ingredienti per 4 persone
8 **crêpes** • 500 g di **petto di pollo**
2 **salsicce** • 100 g di **champignon**
1 **scalogno** • 2 **carote** • 2 **zucchine**
1 costa di **sedano** • 1 rametto
di **maggiorana** • **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**
Per la salsa ai porri: 2 **porri**
250 ml di **latte** • 250 ml di **panna fresca**
burro • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in una padella, aggiungete lo scalogno tritato e fatelo appassire; unite il petto di pollo, tagliato a listerelle, le salsicce, spellate e sgranate, e fate rosolare. Profumate con la maggiorana e portate a cottura. • **Raccogliete** tutto nel mixer e frullate. Mondate i funghi e le verdure, tagliatele a cubetti e fatele saltare in padella con un filo di olio; unite le verdure alla farcia di carne, salate e pepate. • **Per la salsa:** pulite i porri e tagliateli a julienne; fateli rosolare con una noce di burro, coprite con il latte e la panna, e cuocete per circa 20 minuti a fuoco dolce. Salate, pepate e frullate con il mixer a immersione. • **Farcite** le crêpes con il pollo e le verdure, e formate tanti cannelloni. Disponeteli in una pirofila imburrata, nappate con la salsa e fate gratinare in forno a 180 °C per 10 minuti. Sfornate e servite.

Le forme del gusto

Preparate le crêpes e piegatele a...

PACCHETTO
Dopo aver distribuito il ripieno sulla crêpe, ripiegatene i due lati opposti verso l'interno, in modo che si uniscano al centro. Poi ripiegate gli altri due lati, formando un pacchetto quadrato.

VENTAGLIO
Farcite la crêpe e piegatela a metà, così da ottenere una mezzaluna; quindi farcitela di nuovo e ripiegatela a metà, in modo da ottenere un triangolo.

ROTOLO
Disponete le crêpes, leggermente sovrapposte, a formare un rettangolo. Farcitele e arrotolatale su se stesse, in modo da formare un rotolo.

FAGOTTINO
Mettete il ripieno al centro della crêpe, sollevate il bordo esterno e riunitelo al centro legandolo con fili di erba cipollina.

Fagottini di crêpes con gamberi e carciofi

Ingredienti per 4 persone
8 **crêpes** • 500 g di **gamberi già sgusciati** • 150 g di **robiola**
4 **carciofi già puliti** • 1 rametto di **timo** • 1 spicchio di **aglio**
burro • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe
Vi serve inoltre: **vellutata di gamberi**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una padella l'aglio con un filo di olio, unite i carciofi e profumate con il timo. Salate, pepate e fate cuocere per circa 10 minuti. • **Pulite** i gamberi ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. • **Mettete** i carciofi in una ciotola, togliete lo spicchio di aglio, unite i gamberi, tagliati a tocchetti, e la robiola, e amalgamate. Regolate di sale e di pepe. • **Farcite** le crêpes con il composto ottenuto e chiudetele a fagottino. • **Disponete** i fagottini in una pirofila, imburrata, e tenete da parte.
• **Nappate** i fagottini con la vellutata e fate gratinare al forno a 180 °C fino a doratura. • **Sfornate** e servite ben caldi.

Accompagnate con...
Vellutata ai gamberi

Sciogliete **25 g di burro** in un tegame, unite **25 g di farina** e fate cuocere per qualche minuto. Aggiungete **250 ml di brodo di pesce**, preparato con **500 g di teste e carapaci di gamberi**, e proseguite la cottura per qualche minuto, fino ad addensamento. Regolate di sale e di pepe.

"Dulcis in fundo..."

LA RICETTA FORTUNATA DEL LEONE

Sarà bene non perdere la concentrazione neppure per un attimo nei primi mesi del 2019, perché saranno così pieni di eventi, possibilità, progetti ed esuberante energia… che segneranno l'intero anno!

Stupite tutti con 1,80€

Crêpes alle mele calde al calvados con gelato alla cannella

◂ Crêpes alle mele calde al calvados con gelato alla cannella

Ingredienti per 4 persone
4 **crêpes** • 2 **mele granny smith**
60 g di **zucchero di canna integrale**
calvados • 1 **bacca di vaniglia**
25 g di **burro** • 200 g di **gelato alla cannella** • **chips di mela**

Preparazione
• **Sbucciate** le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a cubetti. Fate sciogliere lo zucchero con un goccio di acqua in una padella, unite i cubetti di mela e fateli ammorbidire. • **Aggiungete** la bacca di vaniglia e il burro, e proseguite la cottura; quando i cubetti di mela sono cotti, sfumate con il calvados e fiammeggiate. • **Farcite** le crêpes con le mele calde e chiudetele a triangolo; disponetele nei piatti da portata, guarnite con una pallina di gelato, decorate con qualche chips di mela e servite.

Crêpes dolci

Setacciate **250 g di farina** in una ciotola, unite **un pizzico di sale** e, mescolando con una frusta, diluite con **500 ml di latte freddo**. Sbattete a parte **3 uova** e incorporatele al composto con **40 g di burro fuso**, **50 g di zucchero**, **un pizzico di vaniglia** e **1 bicchierino di cognac**. Mescolate fino a ottenere una pastella liscia e fluida. Coprite con la pellicola trasparente e lasciate riposare per mezz'ora. Mettete sul fuoco una piccola padella antiaderente (16 cm di diametro) appena **imburrata** e, quando è calda, versate un mestolino di pastella, e realizzate le crêpes fino a esaurimento degli ingredienti.

Crema diplomatica

Fate bollire **500 ml di latte** con **80 g di zucchero**, **1 bacca di vaniglia** e **la scorza di 1 limone**. Nel frattempo, lavorate **6 tuorli** con **80 g di zucchero**, unite **20 g di farina** e **20 g di maizena**, versate il latte bollente e portate a bollore; togliete dal fuoco, aggiungete **3 fogli di gelatina**, già ammollati e ben strizzati, e lasciate raffreddare il composto. Infine incorporate **300 g di panna montata**.

W LE CRÊPES

1,50€ a porzione

Crêpes con crema diplomatica e pere al vino rosso ▴

Ingredienti per 4 persone
4 **crêpes** • 4 **pere** • 1 bottiglia di **vino rosso**
80 g di **zucchero** • 3 **chiodi di garofano**
1 **stecca di cannella** • 1 **bacca di vaniglia**
600 g di **crema diplomatica**

Preparazione
• **Sbucciate** le pere ed eliminate il torsolo; mettetele, in piedi, in un tegame alto e stretto e coprite con il vino. Unite lo zucchero e gli aromi, incoperchiate e fate cuocere a fiamma dolce. • **Togliete** quindi le pere dallo sciroppo e, se dovesse essere troppo liquido, fatelo addensare sul fuoco. Spegnete e tenete da parte. • **Tagliate** 2 pere a cubetti e uniteli alla crema. Farcite le crêpes con la crema, chiudetele a cannolo e poi tagliatele in 3.
• **Disponete** ogni singola crêpe in un piatto da portata; tagliate le pere rimanenti a metà e poi a fettine. • **Scaldatele** nello sciroppo, disponetele a ventaglio, nappate con la salsa e servite.

Stupite tutti con 3€

Millefoglie di crêpes con bavarese al cioccolato bianco e croccante alle nocciole

Ingredienti per 4 persone
4 **crêpes** • 1 **disco di pan di Spagna al cioccolato** (16 cm di diametro)
1 **caffè lungo** • **fili di caramello**
30 g di **cioccolato bianco**
Per la bavarese: 200 ml di **latte** • 4 **tuorli**
80 g di **zucchero** • 185 g di **cioccolato bianco tritato** • 80 g di **croccante alle nocciole tritato** • 6 fogli di **gelatina**
500 g di **panna montata**

Preparazione
• **Per la bavarese:** portate a bollore il latte; nel frattempo lavorate i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate il latte sul composto di tuorli e zucchero, mescolate e rimettete sul fuoco. Fate cuocere fino a 85 °C, togliete dal fuoco e unite il cioccolato bianco, il croccante e i fogli di gelatina, ammollati in acqua e poi strizzati. Emulsionate con un mixer a immersione, lasciate raffreddare, quindi incorporate la panna montata. • **Prendete** un anello da 16 cm di diametro, mettete alla base il disco di pan di Spagna (spesso 1 cm) e bagnate con il caffè. • **Versate** 1/4 della bavarese e coprite con una crêpe; proseguite a realizzare gli strati, fino a esaurimento della bavarese e delle crêpes. • **Trasferite** in freezer per 3 ore, sformate e mettete su un'alzatina. Guarnite con fili di caramello e il cioccolato bianco a scagliette.

Crêpes al tiramisù ▲ affogate al cioccolato fondente

Ingredienti per 4 persone
4 **crêpes** • 300 g di **mascarpone**
3 **tuorli** • 75 g di **zucchero**
125 g di **panna montata** • **zucchero a velo**
20 g di **cioccolato fondente**
Per la salsa al cioccolato: 70 g di **cacao amaro** • 120 g di **zucchero**
200 ml di **panna**

Preparazione
• **Montate** i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Lavorate il mascarpone con la panna, uniteli al composto di tuorli e zucchero, e amalgamate. • **Per la salsa:** portate a bollore 150 ml di acqua con lo zucchero, quindi aggiungete il cacao e la panna. Non appena riprende il bollore, togliete dal fuoco e filtrate con un colino. • **Farcite** le crêpes con la crema al mascarpone e chiudete a fagottino. • **Distribuite** la salsa in 4 fondine individuali, disponete al centro il fagottino, spolverizzate con lo zucchero a velo e decorate con il cioccolato fondente a riccioli. Servite.

SLOW COOK!

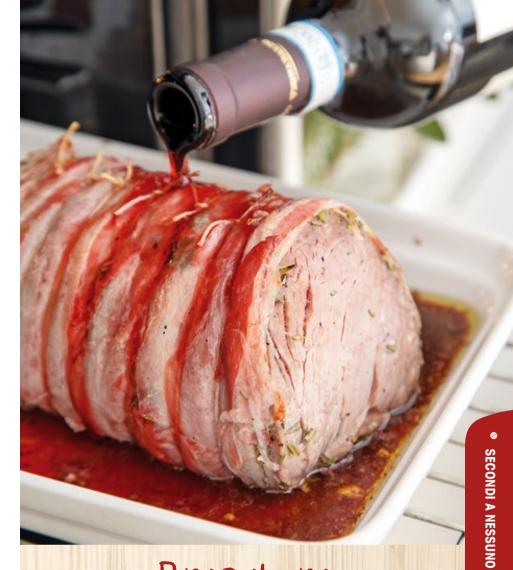
5

Metodo di cottura che prevede una rosolatura in un grasso caldo e poi una cottura lenta e a fuoco basso con l'aggiunta di un liquido, la brasatura consente di ottenere arrosti teneri e succosissimi

◂ Brasato al barolo

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **cappello del prete di razza piemontese** • 1 costa di **sedano**
2 **carote** • 2 **cipolle** • 2 rametti di **rosmarino** • 1-2 foglie di **alloro**
chiodi di garofano • **cannella** • **farina**
burro • **vino barolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mettete** la carne in un contenitore, aggiungete il sedano, le cipolle e le carote, tritate grossolanamente, profumate con le erbe aromatiche e le spezie, e versate il barolo fino a coprire completamente la carne. • **Coprite** con un foglio di pellicola trasparente e lasciate marinare per 12 ore in frigorifero. Scolate la carne dalla marinatura, asciugatela e passatela nella farina. • **Fate rosolare** la carne per circa 5 minuti per lato in una casseruola con una noce di burro e un filo di olio; quindi bagnate con il vino caldo. • **Incoperchiate** e fate cuocere per almeno due ore a fuoco basso, coprendo con il coperchio.
• **Una volta cotta** la carne, toglietela dalla casseruola e tenetela da parte in caldo. Frullate le verdure e il vino fino a ottenere una salsa vellutata. Aggiustate di sale e di pepe. • **Affettate** la carne, versate il fondo di cottura sopra e servite.

Se la salsa ottenuta dal fondo di cottura con il vino dovesse essere troppo liquida, rimettetela sul fuoco e fatela addensare per qualche minuto.

Brasatura

Cosa c'è da sapere

LA CARNE
La migliore è quella di manzo. Non sceglietela troppo magra, altrimenti la lunga cottura potrebbe renderla stoppacciosa. Nel caso la carne fosse poco grassa, è preferibile lardellarla.

MARINATURA
A seconda del taglio di carne scelto, può essere opportuno, per renderlo più tenero in cottura, farlo marinare per alcune ore.

ROSOLATURA
Fate rosolare la carne in padella con un grasso (olio, burro), fino a ottenere una bella crosticina. In questo modo "sigillerete" i pori della carne che tratterrà tutti i succhi all'interno.

LIQUIDO
Dopo aver rosolato la carne, occorre coprirla a filo con un liquido, il più adatto è un vino strutturato e corposo come ad esempio il barolo (ma in alternativa si possono usare brodo, acqua o latte).

OCCHIO ALLA TEMPERATURA
È preferibile bagnare la carne con un liquido caldo per non far abbassare la temperatura della carne in cottura.

E LA COTTURA?
Naturalmente lenta e a fuoco molto basso.

Brasato di manzo al vin santo con prugne e castagne

LA RICETTA FORTUNATA DELLA VERGINE

Lieti eventi e cambi di location sono nei progetti primaverili delle stelle, mentre d'estate chi amate vorrebbe vivere con voi su un'isola deserta, cuore a cuore…

◀ Brasato di manzo al vin santo con prugne e castagne

Ingredienti per 4 persone
800 g di **girello di manzo**
1 bicchiere di **vin santo**
200 g di **castagne già lessate**
2 **cipolle rosse** • 2 cucchiai di **porto rosso** • 8 **prugne denocciolate**
1-2 foglie di **alloro** • 1 rametto di **timo**
1 rametto di **rosmarino** • 1 spicchio di **aglio** • **vino rosso** • **sale e pepe**

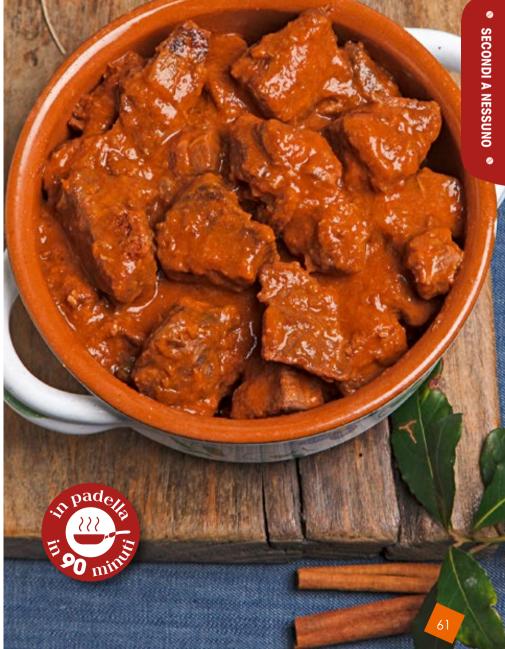
Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola il girello con l'aglio in camicia, schiacciato, e la cipolla a fettine. Bagnate con il vin santo, salate, pepate e fate marinare per 4 ore. • **Tritate** finemente le erbe aromatiche; togliete il girello dalla marinatura e passatelo nelle erbe tritate, facendole aderire bene. • **Trasferite** la carne con tutta la marinatura in una teglia e infornate a 200 °C per circa 40 minuti. • **Tagliate** a spicchi le prugne, raccoglietele in una casseruola con il porto, mettete su fiamma dolce e fate cuocere per circa 5-6 minuti, bagnando di tanto in tanto con il vino rosso.
• **Togliete** le prugne, alzate la fiamma e fate restringere la salsa fino a renderla densa e cremosa. • **Sfornate** il girello e fatelo riposare per qualche minuto. Tagliatelo a fette e servite con le prugne, le castagne e la salsa.

Tips&tricks
Per una marinatura perfetta, la carne rossa necessita di almeno 4-6 ore.

Brasato di cinghiale al Chianti e cannella

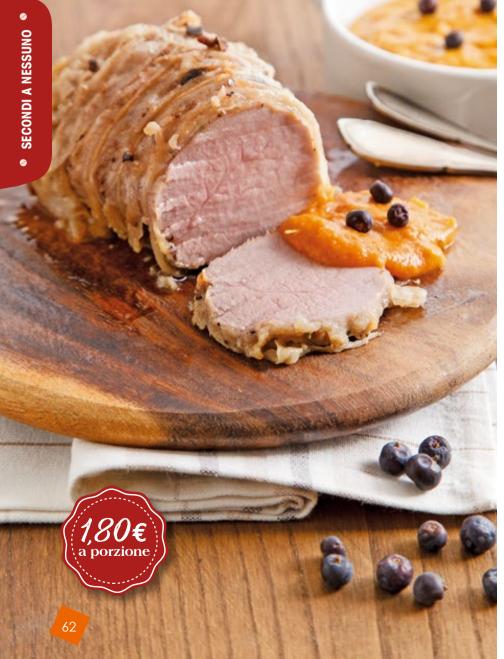
Ingredienti per 4 persone
1 kg di **polpa di cinghiale** • 1 costa di **sedano** • 2 **carote** • 3 **cipolle**
cannella • **chiodi di garofano**
1-2 foglie di **alloro** • bacche di **ginepro**
vino Chianti • 200 g di **salsa di pomodoro** • **farina** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** a tocchetti la carne di cinghiale e raccoglietela in un contenitore; aggiungete il sedano, le carote e le cipolle, tritati grossolanamente, 4 chiodi di garofano, le foglie di alloro, 5-6 bacche di ginepro e 1 cucchiaino di cannella. • **Versate** il vino, fino a coprire completamente la carne, e fatela marinare per almeno 12 ore in frigo. • **Scolate** la carne dalla marinatura e passatela nella farina. • **Fatela rosolare** in un tegame con un filo di olio e filtrate il vino con un colino. Aggiungete alla carne le cipolle e le carote della marinatura, 3 chiodi di garofano e la salsa di pomodoro. Salate, pepate e fate cuocere per circa un'ora e mezza, bagnando di tanto con il vino della marinatura. Togliete quindi la carne e frullate il fondo di cottura con un mixer fino a ottenere una salsa densa e vellutata. • **Nappate** la carne con la salsa e servite.

in padella in 90 minuti

Brasato di magatello di vitello al ginepro

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **magatello di vitello** • 1 **patata**
2 **pomodori** • 100 g di **lardo a fettine sottili** • 50 g di **bacche di ginepro**
1 costa di **sedano** • 1 **cipolla**
2 **carote** • 2-3 foglie di **alloro**
qualche rametto di **rosmarino** e **timo**
farina 00 • 1 bicchiere di **gin**
olio extravergine di oliva • **farina**
sale e pepe bianco

Preparazione
• **Infarinate** la carne, salatela, pepatela, e passatela nelle erbe aromatiche tritate e nelle bacche di ginepro schiacciate (tenetene da parte qualcuna per la guarnizione), facendole aderire bene. • **Bardate** la carne con il lardo e legatela con uno spago da cucina. Mondate e tagliate grossolanamente tutte le verdure. Fatele appassire in una casseruola con un filo di olio e unite la carne. • **Fate rosolare** bene la carne da tutti i lati. • **Sfumate** con il gin e fate cuocere a fuoco lento per circa 50 minuti. Levate la carne e lasciatela riposare. Raccogliete il fondo di cottura in un mixer da cucina e frullate fino a ottenere una salsa dalla consistenza vellutata. • **Tagliate** la carne a fette sottili, nappatele con la salsa, guarnite con le bacche di ginepro tenute da parte e servite.

1,80€ a porzione

Stracotto di manzo ▲ con alici e capperi

Ingredienti per 4 persone
800 g di **sbordone di manzo** (o di **girello di spalla**) • 4 **alici sott'olio**
capperi di Salina • 1 **cipolla**
1 costa di **sedano** • **fette di guanciale**
pomodorini secchi • **erbe aromatiche**
2 **carote** • 2 **patate** • **cucunci**
1 bicchiere di **malvasia**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Bardate** la carne con il guanciale e legatela bene con uno spago da cucina. Mondate il sedano, la cipolla e le carote; sbucciate le patate e tagliate tutto a dadini. • **Mettete** le verdure in un tegame con un filo di olio; aggiungete le alici e qualche cappero, e lasciate insaporire. • **Aggiungete** la carne, dopo qualche minuto, e fatela rosolare bene; quindi profumate con un mazzetto di erbe aromatiche.
• **Bagnate** con la malvasia e lasciate cuocere per circa un'ora e mezza, sempre a fuoco medio. Salate e pepate. Spegnete, eliminate la carne e il mazzetto aromatico, e passate il fondo con un passaverdure. • **Tagliate** i pomodorini a julienne e la carne a fette non troppo spesse. Nappate con la salsa e guarnite con i pomodorini e i cucunci. Servite.

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Succo Bene Melagrana Achillea è un succo di pura frutta bio, senza aggiunta di dolcificanti, che racchiude in vetro tutto il sapore e il benessere della frutta fresca bio. 330 ml € **€ 3,90**.

Vellutate di piselli BIO di **Náttúra**. 200 g di prodotto. **€ 2,77**.

Broccoli napoletani friarielli di **Casa Marrazzo** scottati al vapore. **€ 2,80**.

Un Prosciutto Cotto di Alta Qualità, con meno 25% di sale rispetto alla media. È Azzurro, il nuovo prodotto firmato **Parmacotto**. Confezione da 100 g. Prezzo consigliato:€**€ 3,69**.

Despar Free from, spaghetti di mais e riso senza glutine. Confezione da 500 g. **€ 1,49**.

Il Burro Bio di **Brimi** realizzato con il prezioso latte fresco di montagna da agricoltura biologica e certificata secondo le normative europee. 100 g. **€ 1,89**.

La pasta all'uovo di **Koch** è realizzata con semola di grano duro, uova pastorizzate, acqua e sale iodato senza l'aggiunta di additivi e conservanti. Formato da 500 g. **€ 2,50**.

Barrette Biomerenda Choco crispy: barrette biologiche di riso soffiato con cacao e nocciole, dal sapore intenso e caratteristico. Formato: 15 g. Prezzo al pubblico consigliato: **€ 1,15**.

Lotus Biscoff, una deliziosa crema spalmabile da gustare sul pane, o come farcitura per i dolci, soprattutto per le crêpes. Vaso in vetro da 200 g. **€ 2,70**.

Altro che RICICLO!

Nei cesti di Natale c'era qualche cotechino di troppo? Non temete! Superato San Silvestro, il cotechino è sempre buonissimo… anche senza lenticchie

3

Cotechino in galera

Cotechino in galera

Ingredienti per 4 persone
1 **cotechino precotto** • 1 fetta di **fesa di manzo** • 2 **carote** • 1 costa di **sedano**
2 **cipolle** • 2 **chiodi di garofano**
1 bottiglia di **vino rosso** • 4 **pomodori pelati** • 4 fette di **prosciutto crudo**
olio extravergine di oliva
polenta • **sale e pepe**

Preparazione
• **Stendete** le fette di prosciutto, ben affiancate e leggermente sovrapposte, su un foglio di carta forno. Coprite con la fesa e appoggiate sopra il cotechino. Arrotolate e legate con lo spago da cucina. • **Versate** il vino in una terrina, unite gli odori, mondati e tagliati, e i chiodi di garofano. Mettete il cotechino e lasciate macerare per una notte intera. • **Trascorso** il tempo di riposo, scolate le verdure e il cotechino. • **Scaldate** un filo di olio in una casseruola. Unite gli odori e fateli rosolare. • **Aggiungete** il cotechino, fatelo dorare uniformemente, bagnate con il vino della marinata, filtrato, e fate sfumare. • **Unite** i pelati passati e lasciate cuocere, fino a completo assorbimento del liquido di cottura. Regolate di sale e di pepe. • **Una volta cotto il cotechino**, spegnete, lasciate raffreddare e poi eliminate lo spago da cucina. • **Tagliatelo** a fettine e, al momento di servire, accompagnate con la polenta.

Occhio alla mossa!

Arrotolatelo così!

Cotechino in sfoglia con prosciutto e spinaci e insalata di fagioli

Ingredienti per 4 persone
1 **cotechino** da circa 800 g
1 **uovo** • 500 g di **pasta sfoglia**
1 kg di **spinaci già puliti**
300 g di **fagioli già ammollati**
150 g di **prosciutto cotto a fette**
150 g di **prugne secche** • 1 **cipolla**
1 pizzico di **cannella** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** gli spinaci in acqua leggermente salata per due minuti; scolateli, sgocciolateli e tritateli.
• **Stendete** la sfoglia a rettangolo, stendetevi il prosciutto cotto, due terzi di spinaci e il cotechino. • **Arrotolate**, spennellate i bordi con l'uovo sbattuto e sigillate bene. • **Trasferite** il rotolo in una teglia, rivestita con carta forno, e infornate in forno già caldo a 200 °C per circa 30 minuti. Tritate la cipolla e fatela soffriggere in un tegame con un filo di olio; unite le prugne snocciolate e i fagioli, coprite con acqua calda e fate cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti, fino a rendere i fagioli teneri. • **Aggiungete** la cannella e gli spinaci restanti, salate, pepate e fate cuocere per altri 5 minuti. Levate e lasciate intiepidire. • **Distribuite** nei piatti da portata l'insalata di fagioli, completate con il cotechino, tagliato a fette, e servite.

200 °C in 30 minuti

LA RICETTA FORTUNATA DEI PESCI
Si tratterà di una fase di espansione, di ampliamento dei propri interessi, di conferme sotto tutti i punti di vista: ecco le belle premesse del 2019.

Cotechino con ananas caramellato cavolo nero e pepe di Szechuan

Ingredienti per 4 persone
1 **cotechino** da circa 1 kg precotto a fette • 4 fette di **ananas** • 500 g di **cavolo nero**
1 rametto di **rosmarino**
2-3 foglie di **salvia**
1 **cipollotto** • 1 costa di **sedano**
1 **limone** • 50 g di **lardo di Colonnata** • **burro** • **brodo vegetale** • **vino bianco brandy**
olio extravergine di oliva
sale e pepe di Szechuan

Preparazione
• **Mondate** e tritate il sedano e il cipollotto; fate rosolare il trito ottenuto in un tegame con un filo di olio, disponete le fette di cotechino e profumate con il rosmarino e la salvia tritati.
• **Bagnate** con il succo del limone e un goccio di vino e di brandy, coprite con l'acqua e lasciate cuocere su fiamma vivace fino a quando il liquido di cottura sarà evaporato.
A questo punto togliete il cotechino, frullate il fondo di cottura e filtratelo. • **Tagliate** l'ananas a cubetti e fateli rosolare in una padella con una noce di burro; bagnate con un mestolo di brodo e fate cuocere fino a rendere i cubetti dorati e croccanti. Mondate il cavolo, sbollentate le foglie, scolatele e ripassatele in una padella con un filo di olio e un trito di lardo.
• **Raccogliete** la salsa filtrata in un pentolino, unite il sale, il pepe in grani e un goccio di succo di limone, e fate cuocere fino a ottenere una salsa densa.
• **Impiattate** il cotechino e nappate con la salsa. Servite con l'ananas caramellato e il cavolo.

INIZIO piccante 4

Quattro idee scenografiche e di facile esecuzione per aprire al meglio una "piccante" cenetta a due

Bavarese di zucca e patate con crema di rucola

Peperoncino

- Ha proprietà afrodisiache
- Accelera il metabolismo
- Migliora la circolazione sanguigna
- Riduce il livello di glicemia

◂ Bavarese di zucca e patate con crema di rucola

Ingredienti per 4 persone
300 g di **zucca** • 250 g di **patate già lessate** • 1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro**
20 g di **scalogno** • 15 g di **gelatina già ammollata** • 1 l di **brodo vegetale**
• 20 g di **peperoncino** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Vi serve inoltre: **crema di rucola**

Preparazione
• **Fate imbiondire** in una casseruola lo scalogno tritato con un filo di olio; unite la zucca a dadini, coprite con il brodo vegetale, aggiustate di sale e di pepe, e portate a cottura. • **Frullate** tutto con un mixer e incorporate la gelatina, ben strizzata e sciolta a bagnomaria. Versatela negli stampini da budino lisci (2,5 dl di capienza), riempiteli fino a metà e trasferite in frigorifero a rassodare per 1 ora. • **Schiacciate** le patate con uno schiacciapatate e raccoglietele la purea ottenuta in una ciotola. Unite il concentrato, un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. • **Togliete** gli stampini dal frigo, riempite l'altra metà con le patate e trasferite nuovamente in frigo. • **Immergete** gli stampini in acqua calda e sformate le bavaresi. Guarnite con la crema di rucola, decorate con il peperoncino e servite.

Accompagnate con... *Crema di rucola*

Scottate **3 mazzetti di rucola** in acqua bollente per 30 secondi, sgocciolatela e versatela in un frullatore con **30 g di mandorle**, **1 spicchio di aglio**, **40 g di pecorino** e **un mestolo di brodo vegetale**; frullate unendo a filo fino **6 cucchiai di olio**, fino a ottenere una crema fluida. Regolate di **sale** e di **pepe**.

Accompagnate con... *Sedano rapa alla panna acida*

Sbucciate un **sedano rapa** piccolo, tagliatelo a julienne e sbollentatelo per qualche minuto in acqua bollente **salata** con **alcune gocce di succo di limone**. Scolatelo e immergetelo in acqua e ghiaccio per raffreddarlo. Scolatelo nuovamente e conditelo con **2-3 cucchiai di panna acida** e **un pizzico di sale**.

0,80€ a porzione

ANTIPASTI IN FORMA

Aspic con uova di lompo e uova di quaglia pochés

Ingredienti per 6 persone
6 **uova di quaglia** • 3 **fogli di gelatina già ammollata** • 300 ml di **brodo vegetale** • **uova di lompo nere**
aceto

Preparazione
• **Mettete** 6 stampini da budino nel congelatore. Portate a leggera ebollizione una casseruola con acqua e aceto. Ad acqua appena fremente, mescolate con un cucchiaio per creare una sorta di vortice. • **Versate** quindi al centro 1 uovo di quaglia sgusciato e lasciate in cottura per un minuto, un minuto e mezzo, girandolo delicatamente con un cucchiaio.
• **Scolatelo** e adagiatelo su un foglio di carta assorbente da cucina. Procedete allo stesso modo con tutte le uova.
• **Strizzate** la gelatina e stemperatela nel brodo caldo. Mettete da parte e lasciate raffreddare. Distribuite un cucchiaio di gelatina negli stampini freddi, roteandoli per farla aderire ai bordi. • **Aggiungete** le uova di lompo e ancora un po' di gelatina, e passate in freezer per 10 minuti. Levate, mettete negli stampini le uova di quaglia pochés e riempite con la gelatina rimasta. • **Fate raffreddare** per 2 ore in frigo. Sformate quindi gli aspic e servite.

Stupite tutti con 1,50€

Aspic di verdure

Ingredienti per 4 persone
4 **uova sode** • 300 g di **pisellini già sgranati** • 200 g di **carote**
200 g di **fagiolini**
200 g di **zucchine** • 2 **fogli di gelatina**
brodo vegetale
marsala • **sale**

Preparazione
• **Lavate** e mondate carote, zucchine e fagiolini. Scottate separatamente tutti gli ortaggi (pisellini inclusi) in acqua bollente e leggermente salata.
• **Sgocciolateli**, asciugateli e raccoglieteli in una ciotola. Tagliate a fette le uova sode.
• **Stemperate** la gelatina nel brodo caldo e profumate con 2 cucchiai di marsala. Distribuite uno strato di gelatina in 4 stampini individuali, ruotandoli bene in modo da farla aderire al fondo e alle pareti.
• **Mettete** in freezer per far solidificare. Levate, disponete un paio di fette di uova sode e un po' degli ortaggi scottati, coprite con altra gelatina e fate rassodare in freezer. • **Proseguite** in questo modo fino a esaurire gli ingredienti e terminando con la gelatina. Mettete in frigo e lasciate riposare per almeno 3 ore. • **Sformate** i mini aspic e servite.

Tips & Tricks

1. Riempite bene gli stampini con la gelatina, arrivando fino al bordo, prima di passarli in freezer. 2. Per sformare facilmente gli aspic, una volta tolti dal freezer, immergete gli stampini per qualche istante in una teglia riempita con acqua bollente.

1

2

Bavarese al pomodoro piccante con burrata e crostone alle cozze

Ingredienti per 4 persone
2 **burrate** • 500 g di **pomodori**
250 g di **panna montata**
12 g di **gelatina già ammollata**
1 ciuffo di **basilico** • 1 rametto di **origano** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
4 fette di **pane casereccio**
1 **peperoncino fresco** • 1 kg di **cozze già pulite** • 1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbollentate** i pomodori per un paio di minuti. Scolateli, pelateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e riducete la polpa a pezzetti. • **Raccoglieteli** nel bicchiere di un mixer, insaporite con un po' di peperoncino tritato (secondo i vostri gusti) e frullate. Quindi, passate tutto a un colino, foderato con una garza, raccogliendo il passato in una ciotola. Versate un po' del passato di pomodoro filtrato, in una casseruola.
• **Scaldatelo** leggermente e stemperateci la gelatina, ben strizzata. Unite al passato nella ciotola e mescolate. • **Incorporate** la panna, unite un pizzico di sale e di pepe, un po' di basilico e di origano tritati, e mescolate. • **Distribuite** il composto negli stampini a forma di cupola e fate raffreddare in frigo per 3 ore; quindi trasferite in freezer per 15 minuti.
• **Raccogliete** le cozze in una padella con un filo di olio e lo spicchio di aglio schiacciato. Incoperchiate e fate aprire a fuoco vivace. • **Sgusciate** i molluschi e teneteli da parte. • **Sformate** le bavaresi nei piattini e servite con i crostoni di pane, conditi con le cozze e il prezzemolo, e adagiati su un letto di burrata.

Stupite tutti con 4€

ANTIPASTI IN FORMA

LA RICETTA FORTUNATA DEL CANCRO

I suggerimenti iniziali di Venere e Luna, più quelli del mutevole Nettuno, saranno promotori celesti di ogni rapporto fondato sull'affetto e sulla fiducia.

Tête-à-tête bollente

Inziate a mettere da parte idee per San Valentino e scoprite come prenderlo/la per la gola con irresistibili fondute; dalla piemontese alla savoiarda, entrambe a base di formaggi, fino alla irrinunciabile bourguignonne con bocconcini di carne e goduriose salsine

Fonduta savoiarda

Ingredienti per 4 persone
400 g di **formaggio beaufort**
300 g di **formaggio comté**
150 g di **toma di Savoia**
1 spicchio di **aglio**
50 cl di **vino bianco**
1 cucchiaino di **fecola di mais**
500 g di **pane raffermo a cubetti**
2 cl di **kirsch**
1 pizzico di **noce moscata**
sale e pepe bianco

Preparazione
• **Togliete** la crosta ai formaggi e tagliateli a striscioline sottili e regolari. Sbucciate lo spicchio di aglio e strofinatelo all'interno di una casseruola di terracotta. • **Sistemate** la casseruola sul fuoco a fiamma dolce e versate il vino. Aggiungete la fecola e stemperatela mescolando con un cucchiaio di legno. • **Unite**, poco alla volta, il formaggio, sempre mescolando. • **Lasciate** sobbollire per 2-3 minuti fino a quando il formaggio sarà completamente fuso e la fonduta risulterà ben legata.
• **Spegnete** e sistemate la casseruola su un fornello per fonduta, aggiungete il kirsch e amalgamate. Unite un pizzico di sale e di pepe, e uno di noce moscata. • **Infilzate** con le forchettine i cubetti di pane e immergeteli nella fonduta.

Utensile furbo

Apposite forchettine per fonduta, in legno e metallo.

Fonduta alla piemontese

Ingredienti per 4 persone
400 g di **fontina** • 4 **tuorli**
30 g di **burro** • 250 ml di **latte**
1 **tartufo nero**
6 **fette di pancarrè** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** la fontina a dadini, raccoglieteli in una ciotola e copriteli con il latte.
• **Lasciate** ammorbidire per almeno 2 ore. • **Tagliate** le fette di pancarrè a triangolini e fateli tostare in forno a 180 °C per 7-8 minuti. • **Sfornate** e tenete da parte. • **Fate sciogliere** quindi, in una casseruola a bagnomaria il burro, versatevi la fontina con il latte, unite i tuorli e mescolate fino a quando il formaggio sarà fuso. Regolate di sale. • **Fate cuocere** ancora per 5 minuti senza che il composto raggiunga il bollore. • **Versate** la fonduta in singole fondine, cospargete la superficie con scaglie di tartufo e accompagnate con i triangolini di pancarrè.

LA RICETTA FORTUNATA DELLA BILANCIA

Il 2019 è un anno di entusiasmanti promozioni: soprattutto redditizio nel campo economico e capace quindi di darvi la sicurezza a lungo cercata.

Fondue bourguignonne

Ingredienti per 4 persone
600 g di **filetto** o di **controfiletto di manzo**
500 ml di **olio di semi di arachide** o di **girasole** • 1 rametto di **rosmarino**
1-2 rametti di **timo** • qualche foglia di **salvia** • **cetriolini** e **cipolline sott'aceto** • **funghetti** e **carciofini sott'olio** • **pane a cubetti**
Vi servono inoltre: 360 g di **maionese**
150 g di **salsa al curry** • 130 g di **salsa alla senape** • 250 g di **salsa bernese**

Preparazione
• **Versate** l'olio nell'apposito recipiente, mettete le erbe aromatiche, legate a mazzetto con uno spago da cucina, e lasciate insaporire per 30-40 minuti.
• **Trasferite** il recipiente con l'olio al centro della tavola sull'apposito fornelletto acceso. Nelle ciotoline sistemate le diverse salse, i sottaceti e i sottoli, e nei piattini il pane. • **Tagliate** la carne a cubetti di 2-3 cm di lato. • **Suddivideteli** in singoli piattini e ogni commensale, con l'apposita forchettina, immergerà a turno i cubetti di carne nell'olio ben caldo, per poi intingerli nelle salse.

Tips & *Tricks*

Per non far bruciare l'olio, immergetevi la patata prima di iniziare a friggere la carne (lasciatela immersa fino alla fine del pasto).

E ora... salsa!

Preparate **le salse, copritele con pellicola trasparente e trasferite in frigorifero fino al momento di servire.**

• **PER LA MAIONESE:** in una ciotola raccogliete **4 tuorli**, **un pizzico di sale** e **di pepe** e **1 cucchiaino di aceto**; lavorate con le fruste unendo **250 ml di olio di arachide**, fino a ottenere una salsa densa. Aggiungete **il succo di 1/2 limone**, sempre continuando a montare con le fruste. **Salate** e **pepate**.

• **PER LA SALSA AL CURRY:** prelevate **80 g di maionese** e amalgamatela a **30 ml di panna fresca** e a **1-2 cucchiaini di curry in polvere**.

• **PER LA SALSA ALLA SENAPE:** amalgamate **1 cucchiaio di senape à l'ancienne** a **80 g di maionese**.

• **PER LA SALSA BERNESE:** montate **4 tuorli** con **4 cucchiai di panna fresca**, **2 cucchiai di aceto di vino bianco**, e **un pizzico di sale e di pepe**. Cuocete la salsa a bagnomaria, continuando a lavorare con la frusta. Quando inizierà ad addensarsi, unite **160 g di burro chiarificato**, continuando a montare fino a ottenere un composto liscio e morbido. Togliete dal fuoco, versate la salsa in una ciotola e profumate con **2 cucchiai di dragoncello** e **2 di prezzemolo tritati**.

Idea WOW!

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Millefoglie di pere e fonduta

Ingredienti per 2 persone

✓ In frigo:
100 g di **pasta sfoglia** • 2 **tuorli** • 70 g di **speck**
2 **pere** • 100 g di **fonduta**

✓ In dispensa:
50 g di **zucchero** • 2 cucchiai di **zucchero a velo** • 2 cucchiai di **aceto**
3-4 cucchiai di **pinoli già pelati**

Preparazione
• **Tagliate** 1 pera a fettine sottili, cospargetele con lo zucchero a velo e infornate a 180 °C per circa 1 ora e mezza. Frullate lo speck con i pinoli; aggiungete la pera rimanente a dadini e tritate ancora. • **Ricavate** dalla sfoglia 4 rettangoli, spennellateli con i tuorli slegati, e infornate a 180 °C per circa 15 minuti. • **Sfornate** e tenete da parte. • **Fate caramellare** lo zucchero con l'aceto e, con l'aiuto di una pinza, immergetevi le chips di pera, e lasciatele asciugare su carta forno.
• **Stendete** su un rettangolo di sfoglia 1/3 della fonduta, cospargete con qualche cucchiaiata di speck e pere tritati; sovrapponete un altro rettangolo di sfoglia e proseguite a realizzare gli strati, terminando con un rettangolo di sfoglia. Infornate a 200 °C per 5 minuti. • **Sfornate** e lasciate intiepidire per qualche secondo. • **Guarnite** con la fonduta, lo speck e le chips di pera, e servite.

Orecchiette con cime di rapa

Ingredienti per 4 persone
280 g di **orecchiette**
400 g di **cime di rapa già pulite**
1 spicchio di **aglio**
1 **peperoncino fresco**
4 **acciughe**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Sbollentate** le cime di rapa ben pulite in acqua bollente e salata per 5 minuti. Scolatele e tenete da parte l'acqua di cottura. • **Fate soffriggere** l'aglio con 1 cucchiaio di olio e le acciughe; unite le cime di rapa e fatele saltare velocemente. • **Lessate** le orecchiette in acqua bollente leggermente salata; scolatele molto al dente e trasferitele in padella con le cime di rapa. • **Aggiungete** abbondante acqua di cottura della pasta e mantecate, mescolando in continuazione. • **Guarnite** con il peperoncino fresco tagliato finemente, aggiustate di sale e impiattate. Portate in tavola e servite.

Merluzzo alla vellutata di bietola pag. 78

340 kcal a porzione

Eat well and stay well

Mangia bene e resta in forma

ABBINAMENTI

Le fibre vanno sempre abbinate ai carboidrati perché ne rallentano l'assorbimento e, abbassando l'indice glicemico del piatto, diminuiscono drasticamente la produzione di radicali liberi a livello cellulare. Il peperoncino, invece, fa molto bene soprattutto se fresco e crudo, perché in questo modo conserva anche la vitamina C.

MORE&LESS

L'abbondanza di cime di rapa conferisce al piatto 4,5 g di fibra, più del doppio di 100 g di pasta integrale. L'olio utilizzato invece può essere molto poco, perché la cremosità è conferita dalle verdure e dall'amido delle orecchiette.

QUANTITÀ

Soffriggete l'aglio con pochissimo olio, ne basta un cucchiaino. Usate una padella wok che ha il fondo concavo e consente di concentrare l'olio. Oppure usate una padella normale, ma tenetela inclinata mentre l'aglio soffrigge. Risparmierete così 200 calorie per porzione!

METODO DI COTTURA

Scolate la pasta molto al dente e mantecatela in padella con le cime di rapa, affinché si termini di cuocere rilasciando amido nel sugo, che diventa cremoso senza aggiunta di grassi.

L'esperta

Chiara Manzi, affermata nutrizionista, presidente dell'*Accademia di Nutrizione Culinaria* e autrice di queste ricette, dispensa trucchi e consigli per (ri)conquistare la linea e mantenersi in forma, mangiando con gusto e senza privazioni.

Merluzzo alla vellutata di bietola

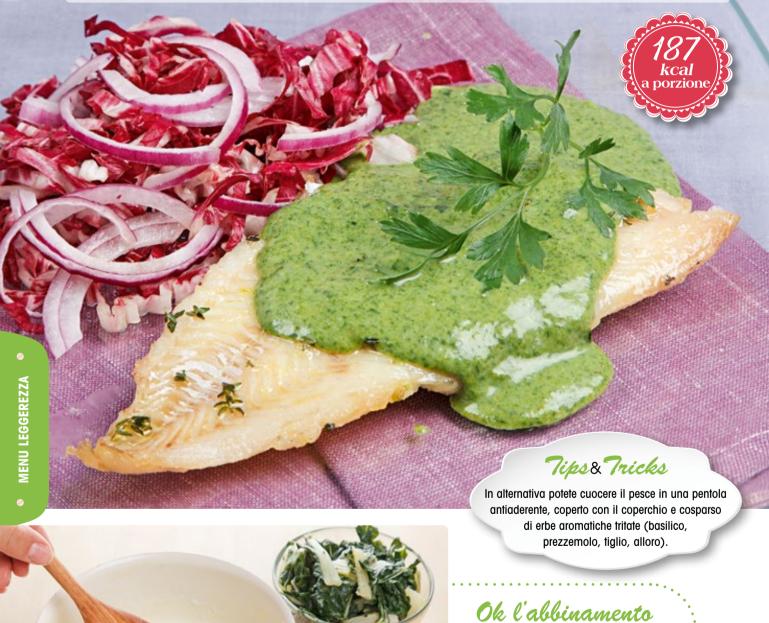
Ingredienti per 4 persone
500 g di **filetti di merluzzo**
200 g di **bietola**
400 g di **latte**
1 cucchiaio di **farina**
noce moscata • **curcuma**
olio extravergine di oliva
1 g di **sale iodato** • **pepe**

Preparazione
• **Mettete** i filetti di merluzzo su una teglia, rivestita con carta forno; condite con 1 cucchiaio di olio, infornate a 170 °C per 10 minuti. Fate cuocere al vapore le foglie di bietola, ben pulite, e frullatele con il minipimer insieme a un po' di acqua di cottura. • **Scaldate** il latte in un pentolino, versate a pioggia la farina e fate addensare, mescolando con una piccola frusta: otterrete una besciamella senza grassi. • **Unite** le bietole tritate alla besciamella e insaporite con la noce moscata e la curcuma. Salate e pepate. • **Sfornate** il pesce, copritelo con la salsa e servite.

187 kcal a porzione

MENU LEGGEREZZA

Tips&Tricks

In alternativa potete cuocere il pesce in una pentola antiaderente, coperto con il coperchio e cosparso di erbe aromatiche tritate (basilico, prezzemolo, tiglio, alloro).

Ok l'abbinamento è giusto

Nonostante la presenza della salsa besciamella, avete un piatto goloso e poco calorico. Pensate che ha gli stessi grassi di un bicchiere di latte parzialmente scremato! L'abbinamento poi della curcuma al pepe nero abbassa il colesterolo e tiene il peso sotto controllo.

Crostata all'olio di oliva

Ingredienti per 10 persone
100 g di **farina** (più altra per lo stampo)
30 g di **zucchero** • 40 g di **olio extravergine di oliva** (più altro per lo stampo)
200 g di **lamponi** • 1 **uovo** • **la scorza grattugiata** di 1 **limone** • 1 pizzico di **sale** • 1 bustina di **lievito per dolci**
Per la crema pasticciera: 1 **uovo**
30 g di **zucchero** • 60 g di **farina**
170 g di **latte parzialmente scremato**
1 **stecca di vaniglia** • 1 **limone**
1 **foglio di gelatina**

Preparazione
• **Per la frolla**: mescolate l'uovo, lo zucchero, la scorza di limone, il lievito, l'olio e il sale. Incorporate la farina, impastate e formate una palla. Avvolgetela con la pellicola trasparente e fate riposare in frigo per mezz'ora. • **Per la crema**: montate il tuorlo con metà zucchero, aggiungete la farina, quindi il latte precedentemente bollito con la scorza di limone e la vaniglia. Portate a ebollizione e fate cuocere per 4 minuti a fuoco dolce. Unite la gelatina, ammollata in acqua e ben strizzata; lasciate intiepidire e incorporate delicatamente l'albume montato con lo zucchero restante Conservate in frigorifero. • **Stendete** la frolla in uno stampo unto e infarinato; bucherellatela con i rebbi di una forchetta e infornate a 170 °C per 8 minuti. • **Sfornate**, farcite con la crema pasticciera e decorate con i lamponi.

155 kcal a porzione

Ok l'abbinamento è giusto

I lamponi donano tanta vitamina C, l'olio extravergine di oliva tanta vitamina E. Sono due importanti antiossidanti che fra loro si potenziano. Mixateli anche nei vostri piatti: la pelle vi ringrazierà!

Facilmente reperibili tutto l'anno, merluzzo e nasello sono caratterizzati da carni particolarmente magre e saporite. Versatili in cucina, si prestano a tante preparazioni differenti

4

Cosa c'è da sapere

• **No al colesterolo sì al merluzzo:** le sue carni sono molto magre perché il contenuto in grasso non supera l'1%.

• **Digestivo? No grazie.** Per l'assenza di collagene e di grasso, questa specie è molto digeribile.

• **Per i piccoli di casa!** Viene spesso impiegato nelle ricette per i bambini, per la ridotta presenza di spine.

• **Il segreto della freschezza:** sui banchi del pesce si possono trovare merluzzi e naselli sia interi che a filetti. Nel primo caso, al momento dell'acquisto, verificate che gli occhi siano sporgenti e brillanti, il corpo rigido, l'addome sodo, l'aspetto lucido e l'odore salmastro. Per verificare la freschezza, esercitate una leggera pressione sul corpo; non appena il dito viene retratto, non deve restare alcuna traccia dell'affossatura. I filetti devono essere di colore madreperlaceo.

• **Occhio alla cottura:** data la delicatezza (nel senso di "fragilità") delle carni, che si possono disfare facilmente, meglio prediligere ricette che prevedono cotture rapide, in modo da preservarne l'integrità.

Zuppa di nasello e patate

Ingredienti per 4 persone
700 g di **tranci di nasello** • 3 **patate**
200 g di **polpa di pomodoro**
750 ml di **brodo vegetale** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 rametto di **timo**
1 pizzico di **peperoncino in polvere** • **pane casereccio**
2 spicchi di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • 1 **cipolla** • **sale**

Preparazione
• **Tritate** 1 spicchio di aglio e la cipolla, e fateli rosolare in un tegame con 5 cucchiai di olio; aggiungete la polpa di pomodoro, il peperoncino, mescolate e aggiustate di sale.
• **Lasciate cuocere** per 15 minuti a fuoco moderato. • **Aggiungete** le patate, sbucciate e tagliate a rondelle, spolverizzate con il prezzemolo tritato e il timo, e mescolate. Unite il brodo caldo e proseguite la cottura per 20-25 minuti. • **Mettete** i tranci di nasello, ben lavati e asciugati, e fate cuocere per altri 10 minuti. • **Passate** lo spicchio di aglio rimasto sulle fette di pane e poi tostatele in forno. Servite la zuppa con i crostoni di pane.

Stupite tutti con 4€

LA RICETTA FORTUNATA DELLO SCORPIONE

Il 2019 sarà un periodo magico sotto il profilo delle belle emozioni, dell'amore e della sicurezza di essere corrisposti. Il partner si adatterà con amorevole generosità ai vostri bisogni.

Merluzzo scottato con spinaci

Ingredienti per 4 persone
4 **tranci di merluzzo** da 100 g
150 g di **spinaci già puliti**
10 g di **pangrattato** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Disponete** i tranci di merluzzo in un piatto e irrorateli con un filo di olio. • **Cospargete** con il pangrattato e premete leggermente per farlo aderire. Scaldate una piastra ben calda, cospargete con un pizzico di sale e disponete i filetti. • **Fateli cuocere** per circa due minuti. Aiutandovi con una paletta, girateli delicatamente e fateli cuocere dall'altro lato per altri due minuti. • **Spegnete** e tenete da parte. Sciacquate e asciugate gli spinaci; raccoglieteli in una padella e fateli scottare per appena 1 minuto. Regolate di sale. • **Impiattate** i tranci di pesce e servite con gli spinaci.

Occhio alla cottura!

Aspettate che il trancio di pesce a contatto con la griglia sia perfettamente cotto, prima di capovolgerlo. Altrimenti, rischiereste di romperlo.

Nasello con pancetta e champignon

Ingredienti per 4 persone
800 g di **filetti di nasello con la pelle già puliti** • 350 g di **funghi champignon** • 3 fette di **pancetta affumicata** (da 30 g ciascuna)
1 **porro** • 1 **scalogno** • 1 **limone**
1 bicchiere di **vino bianco** • 1 ciuffo abbondante di **prezzemolo** • 6 foglie tritate di **salvia** • 1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** il porro a rondelle. Tritate l'aglio, lo scalogno, il prezzemolo e la salvia. • **Scaldate** in una padella 5 cucchiai di olio e fatevi rosolare il battuto di erbe con la pancetta a listerelle; unite i funghi, mondati e tagliati a fettine, e proseguite la cottura per 7 minuti, mescolando. • **Sfumate** con il vino e regolate di sale e di pepe. Salate e pepate i filetti di pesce. Scaldate 3 cucchiai di olio in una padella e sistematevi il pesce con la pelle rivolta verso il basso. • **Incoperchiate** e fate cuocere per 5 minuti a fuoco moderato. • **Distribuite** i funghi con la pancetta sul fondo di 4 piatti individuali, disponete sopra i filetti di nasello, irrorate con il fondo di cottura dei funghi e guarnite con il prezzemolo. Servite.

▲Ceviche di merluzzo

Ingredienti per 4 persone
400 g di **filetti di merluzzo già puliti**
40 g di **peperoni friarielli napoletani**
80 g di **cipolla rossa di Tropea**
80 g di **olive verdi di Gaeta denocciolate** • **olio extravergine di oliva** (meglio un **olio fruttato medio**)
sale

Preparazione
• **Diliscate** e sfilettate i filetti di merluzzo; tagliateli a dadini di circa 1 cm di lato. Sciacquate i peperoni friarielli, e tritateli finemente; sbucciate la cipolla rossa e tritate anche questa. • **Raccogliete** tutto in una terrina, salate, condite con un cucchiaio di olio e amalgamate bene. • **Adagiate** un coppapasta su un piatto da portata, mettete all'interno un quarto di composto e sformate. • **Proseguite** fino a esaurimento degli ingredienti e guarnite con le olive denocciolate. Portate in tavola e servite.

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Zuppa inglese, pollo in crosta di arance o torta di zucca senza stampo? Diteci, tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari… Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

E in più l'inserto monografico da staccare e conservare

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno un libro di ricette in omaggio!

La ricetta scelta questo mese è di @maria rosaria

"Compro la vostra rivista già da un po' e trovo le ricette facili e veloci da realizzare. In occasione del Ferragosto mi sono cimentata nella ricetta della cheesecake pere e cioccolato con grande successo. La copertina che scelgo è quella del mese di luglio. Spero di continuare a trovare nella vostra rivista sempre nuove idee per stupire a tavola".

@maria rosaria

"Gentilissima Maria Rosaria, grazie per aver condiviso la buona riuscita della sua impresa! Anzi, ottima riuscita direi: la finitura è proprio giusta e molto golosa e, a quanto ci dice, anche i fortunati ospiti della sua tavola di Ferragosto ne sono rimasti entusiasti. Ma la somiglianza della ricetta in cui si è prodotta non è l'unica qualità della sua squisita interpretazione: l'amore della preparazione, il piacere dell'ospitalità, il suo senso di comunione, la gioia di aver regalato qualcosa ai suoi commensali, rispecchia in toto il nostro spirito e la nostra passione per la cucina. Non immagina quanto questo ci renda felici e gratifichi il nostro lavoro. Quindi, conti pure su tante altre nuove e sorprendenti idee di Facile Cucina da proporre alla sua tavola (incluse le cheesecake, che sembrano essere le sue preferite!), ne stiamo già facendo delle belle per i prossimi numeri... intanto, aspettiamo i suoi aggiornamenti! Grazie della sua attenzione e complimenti!".

Giulia Macrì - Vicedirettore Facile Cucina

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

Hostaria!

Dalla pasta in brodo emiliana all'ossobuco milanese… Gli indirizzi top per gustare i piatti tipici regionali, come tradizione vuole

10 OSTERIE top d'Italia

VOEGELE - Bolzano
In questo locale lo chef propone una cucina innovativa e originale. Grande l'attenzione ai vini. Antipasti con polpo, ricciola e calamaro, zuppa di ricci e spaghetti ai gamberi.
Via Goethe 3, Bolzano
tel. 0471 973938
www.voegele.it

SNOWFLAKE - Cervinia
Il ristorante dell'hotel Il Principe delle Nevi a Cervinia concede un'esperienza culinaria esclusiva attorno all'accogliente caminetto. Ottimo il capriolo alla valdostana.
Strada del Giomein 46, Breuil-Cervinia (Ao) - tel. 0166 940992
www.principedellenevi.com/it/il-ristorante-snowflake

TRATTORIA DEI COMMERCIANTI Borgomanero
Locale che offre piatti altoatesini biologici e creativi tra sale in stile Biedermeier con affreschi, volte e arredi di legno.
Via Cornice 35, Borgomanero (No)
tel. 0322 841392
www.trattoriadeicommercianti.it

TRATTORIA MASUELLI SAN MARCO Milano
Titolata come "Bottega storica", questa antica trattoria vanta come piatto forte della casa l'ossobuco alla milanese con risotto giallo.
Viale Umbria 80, Milano
tel. 02 55184138
www.masuellitrattoria.com

OSTERIA D'UNA VOLTA - Piacenza
Atmosfera calda e familiare all'interno di un palazzo storico del '500 nel pieno centro di Piacenza, a due passi da Piazza Cavalli e dal Corso Vittorio Emanuele. Specialità sono gli anolini in brodo.
Via San Giovanni 36, Piacenza
tel. 0523 304034
www.facebook.com/OsteriadUnaVolta

L'ALCHIMISTA - Montefalco
Ristorante enoteca tra bottiglie e prodotti enogastronomici, offre la possibilità di curiosare tra le etichette locali e nazionali. Specialità sono gli strangozzi al tartufo nero.
Piazza del Comune 14, Montefalco (Pg) - tel. 0742 378558
ristorantealchimista.it

HOTEL ZUNICA 1880 Civitella del Tronto
Ristorante abruzzese che offre cucina tipica del posto, insieme a qualche contaminazione marchigiana. Chitarra al ragù bianco d'agnello e zafferano dell'Aquila.
Piazza F. Filippi Pepe 14, Civitella del Tronto (Te) - tel. 0861 91319
www.hotelzunica.it

TRATTORIA DA BURDE - Firenze
In questo locale fiorentino i due fratelli Paolo e Andrea Gori portano avanti una tradizione culinaria antica di oltre un secolo. Specialità della casa: il peposo (spezzatino di manzo).
Via Pistoiese 154, Firenze
tel. 055 317206
www.vinodaburde.com

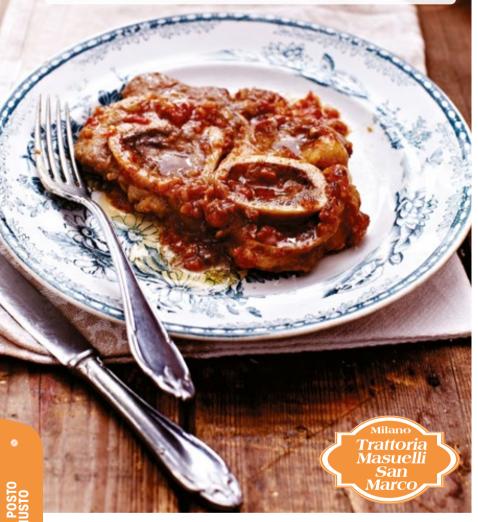
DA ENZO AL 29 - Roma
Storica e piccola trattoria trasteverina con cucina tipica e prodotti di qualità, una cantina fornita e ricercata. Il piatto forte è la coda alla vaccinara con cacao amaro, uvetta passa, pinoli e sedano.
Via dei Vascellari 29, Roma
tel. 06 5812260
www.daenzoal29.com

TRATTORIA IOLANDA - Lucugnano
Tipica trattoria nell'entroterra leccese, dove provare la cucina di tradizione salentina in un angolo quasi nascosto del borgo di Lucugnano. Ciceri e tria (ceci e pasta).
Via Montanara 2, Lucugnano, Fraz. di Tricase (Le)
tel. 0833 784164
www.trattoriaiolanda.com

Ossibuchi alla milanese

In un tegame capiente fate soffriggere **50 g di pancetta a dadini** con **100 g di burro**; passate gli ossibuchi nella **farina**, premendo bene per farla aderire, e disponeteli nel tegame con il soffritto. Lasciateli dorare girandoli più volte da entrambi i lati, quindi **salateli** e **pepateli**. Bagnateli con **1 bicchiere di vino bianco** e lasciate sfumare. Unite **1 carota**, **1 cipolla** e **1 costa di sedano**, mondate e tritate finemente, e fatele rosolare per qualche minuto. Quando saranno ben dorate, aggiungete **2 pomodori**, lavati e tagliati a dadini, coprite e fate cuocere per circa un'ora e mezza. Impiattate e servite.

Milano
Trattoria Masuelli San Marco

Piacenza
Osteria d'una volta

Anolini in brodo ▲

Disponete **300 g di farina** a fontana; unite al centro **3 uova** e **un pizzico di sale**. Con una forchetta sbattete le uova e incorporate la farina partendo dal bordo della fontana. Aggiungete **1 cucchiaino di olio extravergine di oliva** e lavorate l'impasto per 15-20 minuti fino a renderlo omogeneo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 30 minuti. Bagnate **20 g di pangrattato** con un po' di **brodo di carne bollente**. In un'altra ciotola mescolate **125 g di parmigiano** con **1 uovo** e unite **un pizzico di sale** e di **noce moscata**. Aggiungete **il pangrattato** e amalgamate. Stendete una sfoglia di pasta e disponete tante noci di ripieno distanziandole di qualche centimetro. Coprite con un'altra striscia di pasta e formate tanti anolini con l'apposito stampo. Lessate la pasta in **1,5 l di brodo di carne** e servite.

Peposo ▶

Raccogliete in una pentola di terracotta **1 kg di spezzatino di muscolo di Chianina**. Unite **4 spicchi di aglio in camicia**, **15 grani di pepe**, **4-5 cucchiai di olio extravergine di oliva** e un **mazzetto aromatico con salvia e rosmarino**. Coprite con **1 l di Chianti** e fate cuocere su fuoco dolcissimo per circa 3 ore, fino a che la carne non risulti tenera. Servite con le **fette di pane toscano** tostate.

Firenze
Trattoria da Burde

7

Energizzanti barrette prêt-à-porter, da sgranocchiare in pausa o dopo lo sport, golose chips e ghiotti evergreen... Tante ricette "crocco-cioccolatose" per le fredde giornate invernali

Barrette di riso soffiato

Ingredienti per 4 persone
50 g di **riso soffiato** • 10 g di **burro di cacao** • 300 g di **cioccolato bianco**
150 g di **pasta di nocciole cioccolato al latte**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola il riso e fatelo tostare al microonde per un minuto. Aggiungete il burro di cacao caldo e amalgamate. Unite la pasta di nocciole al cioccolato bianco fuso, fate raffreddare a 25 °C e incorporate al riso tostato. Amalgamate bene. • **Versate** il composto su un foglio di silicone con il bordo alto 1 cm e, aiutandovi con un cucchiaio, livellate accuratamente. Una volta cristallizzato, ricavate tanti bastoncini delle dimensioni di 15x1cm. • **Fate fondere** il cioccolato al latte e immergete i bastoncini fino a metà. • **Disponeteli** su un foglio di carta forno e lasciate rassodare prima di gustare.

Brownie alle noci pecan

Ingredienti per 30 brownie
100 g di **cioccolato fondente**
185 g di **burro** (più altro per la teglia)
3 **uova** • 225 g di **zucchero**
90 g di **farina**
150 g di **noci pecan**

Preparazione
• **Tritate** il cioccolato, raccoglietelo in una casseruola e fatelo fondere a bagnomaria su fiamma dolce (a 40 °C). Spegnete e lasciate intiepidire. • **Tagliate** a dadini il burro e fatelo fondere; spegnete e fate intiepidire. • **Lavorate** in una ciotola le uova con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; incorporate il burro e il cioccolato, e amalgamate. • **Tritate** grossolanamente le noci (lasciatene da parte qualcuna intera per la decorazione) e aggiungetele alla farina; unite tutto al composto precedente e amalgamate accuratamente. • **Versate** in una teglia imburrata e distribuite sopra le noci intere. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 15-20 minuti (l'impasto deve rimanere morbido all'interno). Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire. • **Sformate** su un tagliere di legno, tagliate a quadrotti e servite.

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Chips di pera al cioccolato

Per circa 30 chips

✓ In frigo:
1/2 **limone** • 3 **pere Conference sode**

✓ In dispensa:
50 g di **zucchero di canna**
vaniglia in polvere
250 g di **cioccolato fondente tritato**

Preparazione
• **Tagliate** le pere a fette molto sottili con una mandolina in senso verticale.
• **Raccogliete** lo zucchero in una casseruola con 100 ml di acqua, il succo di limone e un pizzico di vaniglia.
• **Mettete** sul fuoco, portate a bollore, mescolando ogni tanto, e fate cuocere per 2 minuti, fino a ottenere uno sciroppo.
• **Levate** e tenete da parte. Immergete le fettine di pera nello sciroppo, scolatele e disponetele, senza sovrapporle, su una gratella. • **Infornate** a 110 °C, nella parte centrale del forno, e fate cuocere per circa 1 ora. Trascorso il tempo, voltate le fettine e completate la cottura per un'altra ora fino a ottenere delle chips croccanti. • **Sfornate** e fate raffreddare. • **Fate fondere** il cioccolato a bagnomaria. Passate le fettine di pera nel cioccolato fuso, per ricoprire solo uno dei due lati, e fate solidificare su una gratella.

Croccantini ai tre cioccolati

Ingredienti per 4-6 persone
Per il croccantino bianco:
250 g di **cioccolato bianco**
25 g di **burro di cacao**
200 g di **mandorle caramellate**
50 g di **pistacchi già sgusciati**
100 g di **cubetti di arancia candita**
25 g di **riso soffiato**
Per il croccantino al latte:
250 g di **cioccolato al latte**
25 g di **burro di cacao** • 10 g di **bacche di goji** • 300 g di **mandorle tostate e caramellate** • 50 g di **riso soffiato**
Per il croccantino fondente:
300 g di **cioccolato fondente**
25 g di **burro di cacao**
300 g di **mandorle a filetti**
100 g di **cubetti di arancia candita**
25 g di **riso soffiato**

Preparazione
• **Per il croccantino bianco**: in una ciotola raccogliete le mandorle caramellate, il riso soffiato, i pistacchi e i cubetti di arancia candita; unite il burro di cacao caldo e amalgamate. Versate sul composto il cioccolato fuso e mescolate con una spatola. Su un foglio di carta forno e con l'aiuto di due cucchiai formate tanti croccantini e lasciate rassodare in frigo. • **Per il croccantino fondente**: in un'altra ciotola raccogliete le mandorle a filetti, il riso soffiato, il burro di cacao caldo e i cubetti di arancia. Versate sul composto il cioccolato fondente e amalgamate. Formate tanti croccantini fondenti su un foglio di carta forno e fate rassodare.
• **Per il croccantino al latte**: in un'altra ciotola raccogliete le mandorle tostate e caramellate, il riso soffiato, le bacche di goji e il burro di cacao caldo. Versate sul composto il cioccolato al latte e amalgamate. Formate allo stesso modo i croccantini al latte, fate rassodare e servite.

Semifreddo al cioccolato con base croccante

Ingredienti per 6 persone
200 g di **crema spalmabile alle nocciole**
110 g di **cioccolato gianduia**
40 g di **riso soffiato** • 30 g di **burro**
12 g di **gelatina** • 220 ml di **latte**
150 ml di **panna fresca**
490 g di **panna montata** • 7 **tuorli**
90 g di **zucchero di canna chiaro**
190 g di **cioccolato fondente**
Per la guarnizione: 100 g di **crema spalmabile alle nocciole** • **nocciole tostate** • **sfoglie di cioccolato fondente**

Preparazione
• **Fate sciogliere** a bagnomaria il cioccolato gianduia; togliete dal fuoco, incorporate il burro e fate intiepidire. Unite 110 g di crema spalmabile alle nocciole e il riso soffiato, e versate il composto in uno stampo da 20 cm di diametro, foderato con carta forno; livellate e trasferite in frigo. • **Portate a bollore** 150 ml di latte con la panna fresca. Montate 4 tuorli con 60 g di zucchero, versate a filo il latte e la panna caldi, rimettete sul fuoco e fate cuocere per 2-3 minuti portando la crema a 85 °C. Togliete dal fuoco e unite 8 g di gelatina, ammollata in acqua fredda e strizzata, e 20 g di cioccolato fondente tritato. • **Fate intiepidire** fino a 20 °C. Unite la restante crema spalmabile e 300 g di panna montata. Versate sulla base ben fredda e mettete in freezer. • **Montate** i 3 tuorli rimasti con lo zucchero restante e versate a filo il latte caldo rimasto. Mettete sul fuoco e fate cuocere per 2-3 minuti portando la crema a 85 °C. • **Togliete** dal fuoco e unite la gelatina rimasta, ammollata in acqua fredda e strizzata, e il cioccolato fondente restante tritato. • **Fate intiepidire** fino a raggiungere la temperatura di 20 °C. Unite la panna montata rimasta e versate il composto sulla base; mettete in freezer per altre 2 ore. • **Sformate** il semifreddo e guarnite con ciuffetti di crema spalmabile, nocciole tostate e sfoglie sottili di cioccolato.

Stupite tutti con 3,50€

Mattonella al cioccolato e caffè con cialde e nocciole

Ingredienti per 4 persone
3 pacchetti di **cialde tipo cigarettes**
100 g di **cioccolato gianduia**
120 g di **cioccolato fondente**
70 ml di **caffè** • 130 ml di **panna fresca**
80 g di **nocciole tostate**

Preparazione
• **Tritate** i cioccolati, quindi riuniteli in una ciotola. Portate a leggero bollore in una casseruola la panna, versatela sul cioccolato, aggiungete il caffè caldo e mescolate fino a scioglimento. • **Lasciate riposare** per 20 minuti, quindi mescolate fino a raggiungere la temperatura di 50 °C. • **Rivestite** le pareti di uno stampo quadrato (di 10 cm di lato) con carta forno. • **Foderate** con i biscotti il fondo, sistemandoli in orizzontale. • **Montate** la ganache e, quando risulterà gonfia e spumosa, unite le nocciole tritate. • **Formate** un primo strato di ganache e coprite con uno strato di biscotti, mettendoli uno di fianco all'altro in orizzontale; disponete il resto della ganache e fate un altro strato di biscotti. • **Trasferite** in frigo per almeno 6 ore e servite.

Tips & Tricks
Accompagnate, a piacere, con una tazza di caffè caldo.

1€ a porzione

LA RICETTA FORTUNATA DEL SAGITTARIO
Bellissimi i primi mesi dell'anno, elettrizzanti i viaggi nel clou dell'estate, mentre nel periodo autunnale sarà facile impegnare con perizia i propri capitali.

▲ Biscotti con crema spalmabile alle nocciole e avena

Ingredienti per 4 persone
450 g di **zucchero di canna chiaro**
3 cucchiai di **cacao amaro**
115 g di **burro leggermente salato**
250 g di **crema spalmabile alle nocciole** • 1 bustina di **vanillina**
750 g di **fiocchi di avena**
125 ml di **latte**

Preparazione
• **Raccogliete** in una pentola capiente lo zucchero con il cacao, il burro e il latte. • **Mescolate**, mettete sul fuoco e portate a ebollizione, quindi lasciate cuocere a fuoco medio-basso, continuando a mescolare per circa 1 minuto. Togliete dal fuoco.
• **Aggiungete** la crema spalmabile, la vanillina e i fiocchi di avena. Mescolate accuratamente fino a ottenere un composto ben amalgamato. • **Prelevate** con l'aiuto di un cucchiaio una generosa cucchiaiata di impasto e disponetela su un foglio di carta forno, dandole una forma rotonda. • **Formate** tanti biscottini fino a esaurire il composto e lasciateli raffreddare. Servite.

Guida ai consumi consapevoli
Mai più consumatori allo sbaraglio di Anna Tortora

Dolce sì, ma senza zucchero

Cosa c'è da sapere sui dolcificanti naturali alternativi allo zucchero

Chi deve o vuole limitare il consumo di saccarosio (lo zucchero comune) per motivi estetici o di salute, oggi trova sugli scaffali dei supermercati molti preparati più o meno "naturali" offerti come alternative. Ma lo sono davvero? Cerchiamo di fare chiarezza.

1. Zucchero di cocco. Si tratta di una linfa che viene estratta dai fiori della palma da cocco, che serve a nutrire i fiori stessi. Il liquido viene poi sottoposto a essiccazione per ottenere cristalli simili allo zucchero di canna. Il processo normalmente avviene entro i 40 °C, e in assenza di sostanze chimiche, quindi è effettivamente un prodotto naturale. Tuttavia, rispetto allo zucchero comune, l'apporto calorico e glicemico non varia in modo apprezzabile.

2. Malto d'orzo. Si ottiene dalla germinazione del cereale, ha un potere dolcificante inferiore al saccarosio e un sapore simile alla melassa. L'apporto calorico non varia di molto, ma gli zuccheri che contiene sono a lento rilascio, e sono indicati per chi fa attività sportiva. Non contiene fruttosio, ma ha un elevato indice glicemico. Per mitigarne gli effetti, andrebbe assunto con un grasso di buona qualità (frutta secca tipo mandorle o noci).

3. Sciroppo di agave. Viene estratto dalle foglie della pianta e sottoposto a raffinazione, che può essere più o meno invasiva a seconda della qualità del prodotto. Allo stato puro ha proprietà rimineralizzanti e fibre che aiutano l'intestino, indice glicemico più basso dello zucchero e potere dolcificante superiore. Spesso però lo troviamo in commercio in formule più ricche di fruttosio e glucosio, che ne vanificano i vantaggi.

4. Stevia. Deriva da una pianta della famiglia dei girasoli, le cui foglie sono ricche di sostanze dolcificanti prive di calorie, che sono sottoposte a un processo di raffinazione per ottenere cristalli o compresse. È l'unica alternativa naturale allo zucchero che può essere usata dai diabetici. Il prodotto migliore è quello con pochi ingredienti aggiunti: di solito l'eritritolo, a volte il magnesio e il bicarbonato. Non fanno male, ma compensano una qualità inferiore della sostanza di base.

B&B

Ovvero Budini e Bavaresi. Morbidi e corroboranti dessert, a base di cacao o frutta, fresca o secca, da gustare fino all'ultima cucchiaiata!

7

Stupite tutti con 1,50€

Budino al miele

Ingredienti per 4 persone
500 ml di **latte** • 200 ml di **miele di zagara** • 3 **tuorli**
1 cucchiaio di **cointreau**
16 g di **gelatina già ammollata**
Vi servono inoltre: **mandorle tritate miele**

Preparazione
• **Raccogliete** il miele in una casseruola, mettetelo sul fuoco e fatelo scaldare su fiamma bassa finché risulterà fluido. • **Versate** il latte a filo nella casseruola con il miele e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Sbattete** i tuorli con una frusta e incorporateli al latte; mescolate per qualche secondo e togliete dal fuoco. Unite la gelatina, ben strizzata, e fatela sciogliere. Versate il liquore e amalgamate ancora. • **Distribuite** il composto ottenuto negli stampini da budino, filtrandolo attraverso un colino. • **Fate intiepidire** e mettete in frigo per 6-7 ore. Al momento di servire, immergete gli stampini in acqua calda per alcuni secondi e sformateli nei piattini; guarnite con le mandorle tritate e con un filo di miele, e servite.

Gli alleati in cucina
Stampini in silicone a forma di roselline per preparare budini très chic.

0,40€ a porzione

Budino al caffè

Ingredienti per 4 persone
500 ml di **latte** • 4 **tuorli**
100 g di **zucchero** • 90 g di **maizena**
1 cucchiaino di **cacao amaro in polvere**
2 tazzine di **caffè della moka**
Per la decorazione: **chicchi di caffè panna montata** • **cacao amaro**

Preparazione
• **Versate** il latte in una casseruola, mettete sul fuoco e fate scaldare; nel frattempo montate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Quando il latte sarà caldo, unite il caffè, mescolate e versate a filo nel composto di uova e zucchero. • **Incorporate** anche la maizena e il cacao, setacciati insieme, rimettete sul fuoco e fate addensare, mescolando. • **Togliete** quindi dal fuoco e distribuite il composto nelle tazze. • **Lasciate intiepidire** e trasferite in frigo per almeno due ore. Al momento di servire, guarnite i budini con un ciuffo di panna montata e qualche chicco di caffè. Spolverizzate con il cacao amaro e servite.

Budino alle mandorle cacao e cannella

Ingredienti per 6 persone
1 l di **latte** • 100 g di **mandorle tritate**
100 g di **zucchero** • 90 g di **amido di mais** • 1 cucchiaio di **cacao amaro in polvere** • 1 pizzico di **cannella in polvere**
Vi servono inoltre: **granella di mandorle**
cannella in polvere
topping al cioccolato

Preparazione
• **Raccogliete** in una casseruola lo zucchero, l'amido e il cacao setacciati insieme, il latte e la cannella.
• **Amalgamate**, mettete la casseruola sul fuoco a fiamma bassa e fate cuocere, mescolando di continuo. Appena il composto inizierà ad addensarsi, versate le mandorle e mescolate ancora per qualche minuto. • **Togliete** dal fuoco e distribuite il composto ottenuto negli stampini, inumiditi con un goccio di acqua fredda. • **Fate intiepidire** e mettete in frigorifero per 3-4 ore. Al momento di servire, sformate i budini nei piatti da portata, decorate con la granella di mandorle, un pizzico di cannella e il topping al cioccolato, e portate in tavola.

LA RICETTA FORTUNATA DEL CAPRICORNO

L'amore ha una confidenza e un'intimità deliziose, ed è infine scevro da ogni competitività. Il 2019 sarà allietato dal progredire spedito di situazioni che avete impiantato con serietà.

Stupite tutti con 2€

Bavarese ai marroni con salsa al cioccolato

Ingredienti per 4 persone
20 g di **gelatina già ammollata**
Per la crema inglese ai marroni:
60 ml di **panna fresca**
60 ml di **latte**
60 g di **tuorli** • 50 g di **zucchero**
200 g di **crema di marroni**
Per la salsa al cioccolato:
170 g di **cioccolato fondente a scaglie** • 40 g di **zucchero di canna chiaro** • 70 ml di **panna fresca**
100 ml di **latte**
3-4 **marrons glacés**

Preparazione
• **Per la crema**: portate a bollore la panna e il latte; lavorate a parte i tuorli e lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite a filo il latte e la panna, e mescolate; rimettete sul fuoco e fate cuocere, mescolando, fino ad addensamento. • **Filtrate** con un colino, trasferite il composto in piccoli stampini (tipo savarin), coprite con pellicola trasparente e lasciate raffreddare. Quindi incorporate la gelatina, ben strizzata e sciolta al microonde, e la crema di marroni, e fate rassodare in freezer. • **Per la salsa**: versate in un pentolino la panna, il latte e lo zucchero. Mescolate, mettete sul fuoco e portate a bollore. Spegnete, unite il cioccolato in scaglie e fate sciogliere. • **Sformate** le bavaresi sui piatti da dessert e servite con la salsa al cioccolato e i marrons glacés sbriciolati.

Tips & Tricks

Sformate le bavaresi immergendo gli stampini per pochi secondi in acqua bollente, asciugateli e capovolgeteli sui piattini da dessert.

0,30€ a porzione

Bavarese ▲ ai kiwi

Ingredienti per 6-8 persone
300 g di **kiwi già sbucciati** (più uno per la decorazione)
20 g di **zucchero**
300 g di **panna semimontata**
20 g di **gelatina già ammollata**
Per la crema inglese: 60 ml di **panna fresca** • 60 ml di **latte** • 60 g di **tuorli**
50 g di **zucchero**

Preparazione
• **Per la crema**: portate a bollore la panna e il latte; lavorate a parte i tuorli e lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite a filo il latte e la panna, e mescolate; rimettete sul fuoco e fate cuocere, mescolando, fino ad addensamento. • **Tagliate** i kiwi a dadini e frullateli; prelevate 280 g di purea, aggiungete lo zucchero e frullate ancora. • **Fate sciogliere** la gelatina, ben strizzata, al microonde. Stemperatela con la purea di kiwi tenuta da parte e incorporate tutto alla purea di kiwi zuccherata. • **Unite** un po' alla volta la crema inglese, quindi incorporate la panna semimontata. Versate il composto in uno stampo e fate rassodare in freezer. • **Sformate**, decorate con kiwi a fettine e servite.

Bavarese all'uva

Ingredienti per 4 persone
300 g di **uva** (più altra per la decorazione) • 20 g di **zucchero**
20 g di **gelatina già ammollata**
350 g di **panna semimontata e zuccherata**
Per la crema inglese: 60 ml di **panna fresca** • 60 ml di **latte**
60 g di **tuorli** • 50 g di **zucchero**

Preparazione
• **Per la crema:** portate a bollore la panna e il latte; lavorate a parte i tuorli e lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite a filo il latte e la panna, e mescolate; rimettete sul fuoco e fate cuocere, mescolando, fino ad addensamento. • **Sciacquate** l'uva, eliminate i semi e frullatela; prelevate 280 g di purea di uva, aggiungete lo zucchero e frullate ancora. • **Fate sciogliere** la gelatina, ben strizzata, al microonde. Stemperatela con la purea di uva tenuta da parte e incorporate tutto alla purea di uva zuccherata. • **Unite** un po' alla volta la crema inglese, quindi incorporate la panna semimontata. • **Versate** il composto in uno stampo e trasferite in freezer a rassodare. Una volta pronto, sformate, tagliate a fettine, guarnite con l'uva e servite.

Lo sapevate che?

A dispetto del nome, questo dolce non è nato in Bavaria. È stato preparato, infatti, per la prima volta nell'Ottocento in Francia, da cui si è diffuso proprio grazie alla grande fama di chef e maîtres pâtissiers.

0,40€ a porzione

Bavarese ▲ ai cachi

Ingredienti per 6 persone
300 g di **polpa di cachi**
20 g di **zucchero**
20 g di **gelatina già ammollata**
300 g di **panna semimontata**
Per la crema inglese:
60 ml di **panna fresca**
60 ml di **latte** • 60 g di **tuorli**
50 g di **zucchero**
Vi serve inoltre: 1 **cachi**

Preparazione
• **Per la crema**: portate a bollore la panna e il latte; lavorate a parte i tuorli e lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite a filo il latte e la panna, e mescolate; rimettete sul fuoco e fate cuocere, mescolando, fino ad addensamento. • **Filtrate** con un colino, coprite con la pellicola trasparente e fate raffreddare in frigo. • **Frullate** la polpa di cachi con lo zucchero. Unite la gelatina, ben strizzata e sciolta nella purea restante, e incorporate la panna semimontata. • **Versate** il composto in un anello di acciaio e fate rassodare in freezer. • **Sformate**, decorate con un cachi, tagliato a metà, e servite.

“Stampati” e sformati

Con gli stampi giusti, preparare aspic, torte, budini e bavaresi sarà un gioco da ragazzi

Stampo a cerniera con fondo mobile, in acciaio antiaderente. Linea **Top Quality**, ultra resistente per una cottura eccellente. **www.decora.it**

Stampo Plumcake, in acciaio antiaderente, per una cottura perfetta. **www.decora.it**

Stampo Ciambella Rosa, in acciaio antiaderente. Linea **Top Quality**, ultra resistente per una cottura eccellente. **www.decora.it**

Stampi individuali per budini della linea Delicia di **Tescoma**. Set da 4 pezzi.

Stampi per budino di **Kasanova**. In alluminio, disponibili in diverse colorazioni.

In ceramica, resistenti anche alla cottura in forno, i ramequin di **Emile Henry** sono ideali per servire con un tocco di eleganza semifreddi e budini. Disponibili in varie colorazioni.

Stampo per budini e semifreddi a forma di tronchetto di **Lagostina**. Realizzato in acciaio con rivestimento antiaderente.

5

Una bella
cioccolata calda
o un infuso fumante
da sorseggiare, gustando una
fetta di torta, trasformano
un pomeriggio di freddo in
un'occasione conviviale di festa

Cioccolata calda ▸ in tazza

Ingredienti per 4 persone
450 ml di **latte** • 100 g di **panna montata**
200 g di **cioccolato fondente**
1 pizzico di **vaniglia**

Preparazione
• **Versate** in un pentolino il latte e la panna, e profumate con un pizzico di vaniglia. Mettete sul fuoco e portate a bollore, quindi spegnete. • **Coprite** con la pellicola trasparente e lasciate in infusione per una mezz'ora. • **Trascorso** il tempo, mettete nuovamente sul fuoco e fate scaldare.
• **Spegnete**, filtrate il composto bollente e unite il cioccolato tritato. • **Frullate** bene tutto con un frullatore a immersione, versate nelle tazze e servite.

Utensile furbo
Minipimer per frullare
e "montare" il composto.

Tips & Tricks
Accompagnate con frollini al cacao e servite, a piacere, con la panna montata.

Cosa vi serve?

CAMEO
Ciobar gusto fondente. 5 buste da 115 g. ***€ 1,89***.

STAR
Tè miscela classica. 25 filtri. ***€ 1,79*** circa.

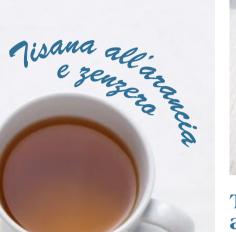
ERBORISTERIA MAGENTINA
Tisana Angeli bio: con Mandarino, Tiglio e Rooibos. 20 filtri ***€ 4,90***.

ALTROMERCATO
Infuso con mela essiccata e cannella della Bolivia. 20 filtri. ***€ 2,70***.

Tisana all'arancia e zenzero con cake al cioccolato bianco

Ingredienti per 12-16 pezzi
100 g di **burro** • 220 g di **cioccolato bianco** • 4 **uova** • 200 g di **zucchero**
180 g di **farina** • 1 cucchiaino di **lievito per dolci** • 3 cucchiai di **amarene sciroppate** • **sale**
Per la tisana: 250 g di **radice di zenzero pelato** • **la scorza** di 1 **arancia**
250 ml di **acqua** • 1 cucchiaino di **miele**

Preparazione
• **Raccogliete** in un pentolino il burro e il cioccolato, mettete sul fuoco e fate sciogliere su fiamma dolce, mescolando.
• **Lavorate** in una ciotola le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. • **Unite** la farina, setacciata con il lievito, e mescolate. Incorporate il burro fuso al composto.
• **Aggiungete** un pizzico di sale e le amarene, e amalgamate per bene.
• **Versate** l'impasto in una teglia quadrata da 20 cm di lato, foderata con carta forno, livellate e infornate a 180 °C per circa 30 minuti. • **Sfornate** la torta e lasciatela raffreddare. Tagliatela a quadrotti e servite. • **Preparate la tisana**: mettete la radice di zenzero e la scorza dell'arancia in un pentolino con l'acqua e fare bollire per 7 minuti. Spegnete e lasciate in infusione per altri 2 minuti. Filtrate, dolcificate con il miele e servite.

Tisana all'arancia e zenzero

Tè verde ▲ alla menta

Ingredienti per 4 persone
1 l di **acqua** • 2 cucchiaini di **tè verde in foglie** • 1 mazzetto di **menta** • **zucchero**

Preparazione
• **Sciacquate** bene il ciuffo di menta sotto l'acqua corrente. Sgrondatela e asciugatela per bene. • **Raccogliete** la menta in una teiera e coprite con acqua bollente.
• **Tenete** in infusione per un paio di minuti, quindi eliminate l'acqua e tenete da parte le foglie. • **Mettete** nella teiera il tè verde in foglie, aggiungete le foglie di menta tenute da parte e zuccherate a piacere. • **Versate** acqua bollente e lasciate in infusione per 8 minuti.
• **Filtrate** e versate nei bicchieri. • **Guarnite** con le fogliolinė di menta e servite.

Lo sapevate che?

Il tè alla menta è una specialità tipica del Marocco. Viene sorseggiato quotidianamente come bevanda energizzante. Per un sapore ancora più forte e deciso, guarnite il tè con rametti di menta fresca.

Infusi detox

Infuso al rum mela e cannella ▸

Ingredienti per 12 persone
1 kg di **mele** • 250 ml di **rum**
100 ml di **succo di arancia** • 1 cucchiaino di **cannella in polvere** • 3 **stecche di cannella**
1 cucchiaino di **semi di anice** • un pizzico di **noce moscata** • 2 cucchiai di **zucchero di canna** • 6 **fiori di anice stellato**
Vi servono inoltre: **stecche di cannella** qualche **fiore di anice stellato**

Preparazione
• **Sbucciate** le mele e centrifugate la polpa. Raccogliete in una casseruola il succo di mele con il rum e lo zucchero, mettete sul fuoco e portate a bollore fino a completo scioglimento. • **Togliete** dal fuoco e aggiungetevi il succo di arancia e le spezie. • **Mescolate** e lasciate in infusione per almeno un'ora. • **Trascorso** il tempo di riposo, filtrate e trasferite in una brocca termica; aggiungete qualche stecca di cannella e qualche fiore di anice stellato, e servite ben caldo.

Tips & Tricks

Quando preparate la centrifuga di mele, tenete da parte le bucce: vi serviranno per preparare il tè alle bucce di mela essiccate.

Tè alle bucce ▸ di mela essiccate

Ingredienti per 12 persone
bucce di mela • **acqua**

Preparazione
• **Disponete** le bucce di mela su una teglia con carta forno ed essiccatele in forno alla minima temperatura. Trascorso il tempo, sfornate e tenete da parte. • **Versate** in una casseruola 1 l di acqua, mettete sul fuoco e portate a bollore; aggiungete due cucchiai abbondanti di bucce di mela, mescolate e lasciate in infusione per una decina di minuti. • **Filtrate** e servite.

Sugar free

Non serve zuccherare il tè. Le bucce di mela sono dolci e aromatiche di per sé.

ALICE

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

nuova serie

IL CIRCOLO DEI BUONGUSTAI

IN CUCINA CON FABIO CAMPOLI

Anno nuovo, ricette nuove, ma anche tecniche sapienti, piccoli segreti di cucina: a scuola dal nostro Fabio Campoli non si finisce mai di imparare…!

- **Il Circolo dei Buongustai, tutti i giorni alle 16.50**

MONICA E LE STAGIONI

SPESA E RICETTE MESE PER MESE

Con il nuovo anno parte anche la nuova serie del programma di cucina creativa, spigliata e sapiente, di Monica Bianchessi, con un utile orientamento alla scelta degli ingredienti, ma anche delle tecniche di preparazione più adatte alla stagione.

- **Monica e le stagioni, tutti i giorni alle 20.20**

DOLCI TENTAZIONI - I "BUONI" PROPOSITI

Dal 28 gennaio, nuove puntate del programma di pasticceria condotto dal simpaticissimo **Michele La Ginestra** insieme ad **Andrea Riva Moscara**, giovane e talentuoso pastry chef, che è anche provetto maître chocolatier.

- **Dolci tentazioni, tutti i giorni alle 18.00**

CASA ALICE E CASA ALICE INSIEME

APPUNTAMENTO GIORNALIERO

Ogni giorno su Alice Tv c'è **Casa Alice**, con la coppia consolidata Franca Rizzi, a fare gli onori di casa, e **Marco Valletta**, a sfornare ricette e idee irresistibili. Per non tacere di **Casa Alice Insieme**, il suo celebre spin-off, condotto sempre da Franca. Tra gli ospiti, insieme a tanti amici vecchi e nuovi, alcuni dei contributors della rivista *Alice Cucina*: dal 28 gennaio, le nuove puntate.

- **Casa Alice, tutti i giorni alle 18.35**
- **Casa Alice Insieme, tutti i giorni alle 19.10**

La SALUTE *vien* MANGIANDO

Rosanna Lambertucci con lo chef Fabio Campoli e il pizzaiolo Marco Montuori vi svelano tutti i segreti di una sana alimentazione

IN TV
CANALE ALICE
221
DTT

Risotto con indivia belga stracciatella e tartufo

Ingredienti per 4 persone
240 g di **Riso Buono carnaroli gran riserva**
10 g di **burro** • 1 l di **brodo vegetale**
200 ml di **vino bianco** • 200 g di **indivia belga**
20 g di **olio extravergine di oliva**
30 g di **cipolla maturata** • **sale**
Per la stracciatella: 2 **tuorli** • 1 **uovo**
40 g di **pecorino romano dop grattugiato**
il succo e la scorza di 1/2 **limone**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **sale e pepe**
Vi servono inoltre: **pecorino romano dop grattugiato** • 40 g di **tartufo**

Preparazione
• **Mondate** l'indivia, asciugatela bene e tagliatela grossolanamente; raccoglietela in una ciotola e condite con un pizzico di sale e un filo generoso di olio. • **Distribuitela** uniformemente in una casseruola e fatela stufare, coperta con un coperchio, su fuoco medio. Spegnete e tenete da parte. • **Per la stracciatella**: in una ciotola unite l'uovo, i tuorli, il pecorino, il prezzemolo tritato, la scorza grattugiata di limone e il pepe. Sbattete bene il composto. In una casseruola portate a bollore 100 ml di acqua con il succo di limone e un pizzico di sale. Unite il composto di uova all'acqua calda aromatizzata, fate cuocere per un minuto e poi spegnete per far proseguire la cottura a bassa temperatura. La stracciatella sarà pronta quando risulterà a fiocchi. Passate tutto alla chinoise e lasciate scolare bene i fiocchi. • **Preparate il risotto**: fate sciogliere in una casseruola il burro, unite il riso e tostate. Aggiungete la cipolla, bagnate con tre quarti del vino e fate evaporare. • **Portate a cottura** il risotto, aggiungendo man mano il brodo caldo. Unite a metà cottura l'indivia stufata e il vino rimanente, e proseguite la cottura. Togliete dal fuoco e mantecate con il pecorino grattugiato. • **Cospargete** con la stracciatella, profumate con il tartufo grattugiato, e servite.

I CONSIGLI DELLO CHEF Fabio Campoli

Per preparare la cipolla maturata, fatela appassire in una padella con un cucchiaio di olio, una foglia di alloro e un goccio di vino bianco finché non diventa quasi trasparente.

Foto A. Aravini

Foto A. Aravini

I CONSIGLI DEL PIZZAIOLO Marco Montuori

- L'Impasto va lavorato delicatamente e steso a mano. Per prepararlo utilizzate sempre acqua fredda.
- Se preparate la pizza in teglia, stendete l'impasto leggermente più alto rispetto a quello della pinsa.
- Per calcolare quanto deve pesare la vostra pallina di impasto prendete le misure della teglia, moltiplicate base per altezza e dividete per due. Otterrete così i grammi necessari di impasto.

Focaccia di pinsa ▲

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **Farina Pinsa Romana Di Marco**
750 ml di **acqua fredda** • 7 g di **lievito di birra fresco** • 20 g di **sale**
20 g di **olio extravergine di oliva**
Vi servono inoltre: **sale grosso**
farina di riso Pinsa Spolvero Di Marco

Preparazione
• **Raccogliete** nel vaso della planetaria la farina e il lievito, e miscelateli insieme. Versate a filo 650 ml di acqua e impastate fino a ottenere un impasto omogeneo. • **Unite** quindi 50 ml di acqua e lavorate ancora fino a completo assorbimento. Lasciate riposare l'impasto per circa 5 minuti. Trascorso il tempo, incorporate l'olio e il sale e, infine, l'acqua rimanente (se l'impasto dovesse risultare appiccicoso e difficile da lavorare, lasciate riposare ancora per 10-15 minuti). • **Lavorate** fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, quindi fate riposare in un contenitore capiente, coperto con pellicola trasparente, per un paio di ore. Trascorso il tempo, trasferite in frigo e lasciate lievitare ancora per 24 ore. A questo punto, lavorate l'impasto sulla spianatoia infarinata e formate tante palline da 250 g l'una. • **Date** a ciascuna pallina forma di pinsa ovale e fate cuocere in forno alla massima temperatura fino a doratura. • **Sfornate**, completate con un filo di olio a crudo e una spolverizzata di sale grosso, e servite.

◂Pizza in teglia carciofi baccalà bufala e curry

Ingredienti per 4 persone
Per l'impasto: 1 kg di **Farina Teglia Romana** • 800 ml di **acqua fredda**
7 g di **lievito di birra fresco**
20 g di **sale** • 20 g di **olio extravergine di oliva**
Vi servono inoltre: 300 g di **mozzarella di bufala** • 200 g di **filetti di baccalà già puliti** • 5 **carciofi** • 1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva**
1 ciuffo di **menta** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • un pizzico di **curry**
Vi serve inoltre: **farina**

Preparazione
• **Raccogliete** nel vaso della planetaria la farina e il lievito, e miscelateli insieme. Versate a filo 650 ml di acqua e impastate fino a ottenere un impasto omogeneo. • **Unite** quindi 50 ml di acqua e lavorate ancora fino a completo assorbimento. • **Lasciate** riposare l'impasto per circa 5 minuti. Trascorso il tempo, incorporate l'olio e il sale e, infine, l'acqua rimanente (se l'impasto dovesse risultare appiccicoso e difficile da lavorare, lasciate riposare ancora per 10-15 minuti). • **Lavorate** fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, quindi fate riposare in una contenitore capiente, coperto con pellicola trasparente, per un paio di ore. Trascorso il tempo, trasferite in frigo e lasciate lievitare ancora per 24 ore. A questo punto, riprendete l'impasto e formate due pagnottine da circa 600 g l'una. • **Lasciate riposare** ancora per un paio di ore. Una volta raddoppiate in volume, stendete l'impasto su una teglia infarinata. • **Per la farcitura**: scaldate un filo di olio in una padella, unite i filetti di baccalà e fate stufare.
• **Mondate** i carciofi, staccate i gambi e fateli cuocere in un'altra padella con lo spicchio di aglio e un filo di olio. Profumate con il prezzemolo e la menta, e spegnete. • **Frullate** i gambi dei carciofi fino a ridurli in crema. • **Farcite** la pizza con i carciofi e la crema, e infornate a 300 °C per 7 minuti. A cottura ultimata, condite con la bufala a pezzetti e il baccalà sminuzzato.
• **Spolverizzate** con il curry e servite.

Foto A. Aravini

IN EDICOLA

FOOD

DESIGN

DIARI DI VIAGGIO
BEST 100
SICILIA

TRAVEL

CUOCHI e DINTORNI

Francesca Romana Barberini fa gli onori di casa e ospita in tv talentuosi chef e pizzaioli. E se volete dare anche voi prova delle vostra abilità, scrivete... la prossima volta potreste esserci voi!

Flan di parmigiano con gambero crudo e salsa di fichi d'India ▾

Chef Stefano Marconi

• **OSTERIA CUORE PICCANTE**
Chef Stefano Marconi
Via G. Garibaldi 73/75, Foligno (Pg)
tel. 0742 353463
osteriacuorepiccante.com

Ingredienti per 4 persone
65 g di **parmigiano grattugiato** (più altro per spolverizzare) • 1 **uovo**
130 g di **panna fresca** • 4 **gamberi**
2 **fichi d'India** • **burro**

Preparazione
• **Raccogliete** nel bicchiere di un mixer il parmigiano, l'uovo e la panna, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo.
• **Imburrate** bene degli stampini monouso in alluminio e riempiteli con il composto di parmigiano. • **Disponeteli** su una teglia e fateli cuocere in forno a bagnomaria a 140 °C per 30 minuti. • **Pulite** i gamberi, sgusciateli, eliminate il filamento scuro dell'intestino e apriteli a libretto. • **Sbucciate** i fichi d'India, raccoglieteli in un mixer, frullateli e passate il succo a un colino a maglie strette. • **Trascorso** il tempo di cottura, sfornate i flan, sformateli su un piatto e spolverizzateli con il parmigiano.
• **Accompagnate** con il gambero crudo, irrorato con la salsa ai fichi d'India.

Sarde ripiene con cipolle caramellate e glassa di aceto balsamico ▸

Chef Francesco Bertaccini

Ingredienti per 4 persone
12 **sarde già eviscerate**
Per il ripieno: 200 g di **pangrattato**
50 g di **pinoli** • 50 g di **prezzemolo tritato** • 1 **uovo**
Per la pastella: 100 g di **farina di riso**
100 ml di **acqua ghiacciata**
Per le cipolle caramellate:
2 **cipolle**, 1 bicchierino di **aceto di vino rosso**
40 g di **zucchero** • 50 g di **glassa di aceto balsamico** • **olio extravergine di oliva** • **sale**
Vi servono inoltre: 50 ml di **olio di semi**
farina di riso

Preparazione
• **Preparate** la pastella: raccogliete in una ciotola la farina di riso, unite l'acqua ghiacciata, poca alla volta, mescolate bene con una frusta, e trasferite in frigo.
• **Affettate** sottilmente le cipolle e fatele appassire a fuoco basso in una padella con un filo di olio. Bagnate con un po' di aceto e lasciate sfumare. • **Aggiungete** un pizzico di sale e lo zucchero, mescolate e fate caramellare. Pulite le sarde, apritele a libretto e privatele della testa e della lisca centrale, lasciando attaccata la coda. • **Per il ripieno:** raccogliete tutti gli ingredienti in una ciotola e amalgamate bene. Disponete le sarde sul piano di lavoro, appoggiandole dalla parte della pelle. • **Distribuite** su ogni sarda un po' del composto preparato e richiudetele. Passatele nella farina di riso e friggetele in abbondante olio di semi.
• **Disponete** le cipolle su un piatto, adagiate

sopra le sarde e guarnite con la glassa al balsamico. Servite.

• **MENTANA 104**
Chef Francesco Bertaccini
Viale Mentana 104, Parma
tel. 0521 206587
www.mentana104.it

Gnocchetti di patate su fonduta di parmigiano ▾

Chef Teodoro Paradiso

Ingredienti per 4 persone
500 g di **gnocchetti di patate**
300 g di **funghi cardoncelli**
300 g di **salsiccia di suino nero lucano**
olio extra vergine di oliva
350 g di **ciliegini** • **sale**
1 spicchio di **aglio**
Per la fonduta di parmigiano:
200 ml di **panna fresca** • 500 ml di **latte**
600 g di **parmigiano grattugiato**
parmigiano a scagliette • 300 g di **rucola**

Preparazione
• **Scaldate** abbondante olio in una padella, unite l'aglio e i pomodorini, e fate rosolare. Dopo qualche minuto aggiungete la salsiccia, spellata e sgranata, e i funghi, mondati e tagliati a fettine. • **Proseguite** la cottura per una decina di minuti, unendo, se necessario, un goccio di acqua calda. • **Portate a bollore** abbondante acqua salata, lessate gli gnocchetti e versateli nella padella con il condimento. Fate saltare sul fuoco per 7-8 minuti. • **Per la fonduta:** fate scaldare in un pentolino il latte e la panna, unite il parmigiano grattugiato e fate sciogliere, su fuoco dolce, per una decina di minuti. • **Versate** un po' di fonduta al parmigiano su un piatto, disponete sopra gli gnocchetti e condite con una manciata di rucola e qualche scaglietta di parmigiano.

• **SAN PIETRO BARISANO**
Chef Teodoro Paradiso
Rione San Biagio 52/56 (Sasso Barisano), Matera
tel. 0835 346191

Gnocchetti con crema di scampi e polvere di liquirizia ▾

Chef Egidio Sidoto

Ingredienti per 4 persone
1kg di **patate già lessate**
200 g di **farina** • 1 **uovo** • **sale**
Per il condimento: 600 g di **scampi**
1 spicchio di **aglio** • 150 g di **passata di pomodoro** • 150 ml di **panna fresca**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** • **vino bianco** • **vodka secca**
polvere di liquirizia • **polvere di scorza di mandarino** • **sale e pepe**
Vi serve inoltre: **farina**

Preparazione
• **Per gli gnocchi**: sbucciate le patate e passatele ancora calde allo schiacciapatate. Lavoratele insieme alla farina, all'uovo e a un pizzico di sale, fino a ottenere un impasto omogeneo. • **Formate** tanti filoncini, infarinateli leggermente e tagliateli a tocchetti. Disponeteli man mano su un tagliere infarinato. • **Scaldate** un filo di olio in una padella, unite gli scampi e fateli saltare a fuoco vivace con l'aglio, il prezzemolo e un pizzico di polvere di mandarino. Regolate di sale e di pepe, sfumate con un goccio di vino e di vodka, spegnete e lasciate raffreddare.
• **Sgusciate** quindi gli scampi (lasciatene due interi) e teneteli da parte. Nella stessa padella degli scampi versate la passata di pomodoro e la panna, fate insaporire per qualche minuto e spegnete.
• **Frullate** la salsa al pomodoro con gli scampi sgusciati e riducete in crema.
• **Lessate** gli gnocchi, versateli nella padella con gli scampi e fateli saltare. Impiattate, guarnite con gli scampi interi e spolverizzate con la polvere di liquirizia.

• **IL FARO**
Chef Egidio Sidoto
Via Litoranea 42, Marina di Pisa
tel. 380 4718232

Spaghettoni con colatura di alici e salsa di pane▾

Chef Carlo Le Rose

Sei un **CUOCO, PIZZAIOLO, PANETTIERE, PASTICCIERE? CUOCHI E DINTORNI** ti aspetta! Per partecipare al programma ed essere pubblicati sulla rivista, inviateci le vostre **RICETTE FACILI** collegandovi al link www.alice.tv/cuochiedintorni

Ingredienti per 4 persone
400 g di **spaghettoni**
40 ml di **colatura di alici** • 12 **cucunci**
10 ml di **olio extravergine di oliva**
400 g di **mollica di pane** • 2 **limoni**
1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo**
finocchietto selvatico
3 mestoli di **acqua di cottura**
12 g di **pane croccante** • **sale**

• **NÀ PIZZ PIZZA&CUCINA GOURMET**
Chef Carlo Le Rose
Viale Ceccherini 192
Riccione (Rn)
tel. 0541 690691

Preparazione
• **Frullate** in un mixer la colatura di alici, lo spicchio di aglio, il prezzemolo e l'olio. • **Unite** la mollica di pane, 3 mestoli di acqua calda e 4 cucunci, profumate con un pizzico di finocchietto selvatico, e continuate a frullare fino a ridurre in crema. • **Lessate** gli spaghettoni in abbondante acqua salata, scolateli al dente e mantecateli in una boule con la salsa alla colatura di alici. • **Impiattate** a nido gli spaghetti, cospargete con il pane croccante e i cucunci rimasti. • **Guarnite** con mezzo limone scavato, portate in tavola e servite.

Toast di tartare di filetto con maionese alla senape e tartufo▾

Chef Lorenzo Biamonti

Ingredienti per 4 persone
320 g di **filetto di manzo** • 10 g di **tartufo nero** • **olio aromatizzato al tartufo**
Per il pan brioche: 250 g di **farina 00**
78 ml di **acqua fredda** • 2 **tuorli**
2 g di **lievito birra liofilizzato**
25 g di **zucchero semolato** • 6 g di **miele**
40 g di **burro morbido** • 4 g di **sale**
Per la maionese alla senape: 3 **tuorli**
20 ml di **aceto** • 300 ml di **olio di semi di girasole** • 30 g di **senape** • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** in una planetaria la farina, lo zucchero, il miele, l'acqua, e il lievito, e iniziate a lavorare. • **Aggiungete** quindi il sale e i tuorli, uno alla volta, e lavorate ancora. Aggiungete quindi il burro, un pezzetto alla volta, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Raccogliete** in una ciotola e fate lievitare per un'ora e mezza. Sistemate quindi l'impasto nell'apposito stampo per pan brioche e fate lievitare per un'altra ora e mezza. • **Infornate** a 160 °C e fate cuocere per 20 minuti. Per la maionese: frullate i tuorli con un minipimer, unendo a filo l'aceto caldo. • **Proseguite** quindi, continuando a frullare, unendo a filo l'olio e, sempre frullando, un pizzico di sale. Una volta ottenuta una maionese omogenea unite la senape, amalgamate tutto e trasferite in frigo per 30 minuti. • **Scottate** il filetto in una padella con l'olio al tartufo. Tagliate una fetta di pan brioche a metà. Sistemate su metà fetta il filetto, coprite con l'altra fetta di pane e aromatizzate con il tartufo grattugiato. Servite con la maionese alla senape.

• **GALO RISTORANTE**
Chef Lorenzo Biamonti
Circonvallazione Clodia 22, Roma
tel. 06 90201465

LA PASTICCERIA DELLE GRANDI OCCASIONI: EVERGREEN E NUOVE GOLOSITÀ

- ***Nella scuola di pasticceria****: torte e dolci al cucchiaio, torroni e semifreddi, lievitati e biscotti, pasta choux e cioccolatini... i fondamentali fotografati step by step per poter creare in casa dolci a regola d'arte*

- ***Capitolo per capitolo:*** *torte, tronchetti e zuccotti; cremosi; dolci tipici ; idee mignon per strenne, segnaposti e cadeaux*

- ***Nel ricettario****: dal panettone al torrone, dal salame di cioccolato alla pavlova; dal mont blanc allo zabaglione affogato; dal tiramisù al croccante e al ginger bread... i must delle feste, fra tradizione e irresistibili rivisitazioni*

IN EDICOLA

CASA ALICE *Insieme*

Franca Rizzi ospita in tv le eccellenze italiane: questa volta porta in tavola tutta la genuinità e il sapore della Bresaola della Valtellina IGP dell'azienda Del Zoppo

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

Casa Alice Insieme
Tutti i giorni alle 19.10

Carolina Moro e Franca Rizzi

IL MARCHIO DI QUALITÀ DEL ZOPPO

Immerso nel verde della Valtellina, il salumificio **Del Zoppo** confeziona antichi sapori con impianti tecnologicamente avanzati che garantiscono fedeltà alla tradizione e una costante qualità del prodotto. La **bresaola della Valtellina IGP** è il risultato di un meticoloso e attento lavoro in tutte le fasi di produzione. Dalla scelta delle materie prime selezionate, e sempre controllate, alla fase della stagionatura. Oltre alla bresaola della Valtellina IGP, impiegata in questa ricetta, la Del Zoppo produce e commercializza la **bresaola BIOLOGICA** e salumi artigianali di qualità come la **Chiavennasca**, la **Slinzega** e la **Nostrana**.

www.delzoppo.it

Fagottini di bresaola farciti

Ingredienti per 4 persone
100 g di **bresaola della Valtellina IGP Del Zoppo** (a fette sottili) • 2 **carote**
insalata mista • **rucola**
Per il ripieno al caprino: 80 g di **caprino**
10 **gherigli di noce** • steli di **erba cipollina**
Per il ripieno al mascarpone:
80 g di **mascarpone**
40 g di **gorgonzola** • 1 **mela**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola il caprino. Unite tre steli di erba cipollina sminuzzata e i gherigli di noce tritati. • **Scottate** rapidamente gli steli di erba cipollina rimanenti in acqua bollente, scolateli delicatamente e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. • **Mettete** su un piano di lavoro metà fette di bresaola, farcite al centro con un cucchiaino di crema al caprino e chiudete a fagottino, aiutandovi con uno stelo di erba cipollina. • **Preparate** il ripieno al mascarpone: lavorate in una ciotola il mascarpone e il gorgonzola fino a ridurli in crema. Unite la mela, sbucciata e tagliata a dadini, e amalgamate. Farcite le fette di bresaola rimanenti con il ripieno preparato.
• **Mondate** l'insalata e la rucola, sciacquatele sotto l'acqua corrente e asciugatele per bene. Pelate le carote, spuntatele e tagliatele a julienne.
• **Disponete** l'insalata e le carote su un piatto da portata, adagiate sopra i fagottini di bresaola e servite.

ABBONATI!

SCEGLI L'OFFERTA FINO AL 40% DI SCONTO

12 NUMERI DI FACILE CUCINA con inserto a soli 28,80 euro

Ricevere FACILE CUCINA comodamente a casa tua è facile e conviene.

• COME ADERIRE ALL'OFFERTA

SMS

MANDA UN SMS AL NUMERO **331 9914493**
Inserisci i tuoi dati anagrafici e la pubblicazione.
COME ESEMPIO: ROSSI MARIO!VIA MILANO 3!00184!ROMA!RM!ALICE CUCINA!IQUADERNI oppure ICOLORI

INTERNET

COLLEGATI AL SITO **http://almamedia.ieoinf.it**

TELEFONO

CHIAMA IL NUMERO **039 9991541**
Dal lunedì al venerdì, 9 -13/14 -18

FAX

INVIA UN FAX AL NUMERO **039 9991551**

CONTO CORRENTE

VERSAMENTO SUL C/C POSTALE N. **56427453** INTESTATO A:
Informatica e Organizzazione S.r.l.
Via F.lli Cernuschi, 22 - 23807 Merate (LC) (indicare causale)

POSTA

COMPILA E INVIA IL TAGLIANDO VIA POSTA (ANCHE FOTOCOPIA):

I MIEI DATI

COGNOME
NOME
VIA N°
CAP. LOCALITÀ PROV
PRESSO
EMAIL
TEL.

I&O Informatica e Organizzazione S.r.l.
Via F.lli Cernuschi, 22 - 23807 Merate (LC)
Tel. 039 9991541 - Fax 039 9991551 (servizio cortesia)
Orari: 9 -13 / 14 -18 dal lunedì al venerdì

FACILE CUCINA

12 NUMERI CON INSERTO

28,80 EURO
12 FACILE CUCINA

34,80 EURO +
12 NUMERI
11,50 EURO =
SPESE DI SPEDIZIONE
~~46,30~~ EURO

IL MENSILE PIÙ RICCO + PAGINE FOTO RICETTE

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

Un anno che comincia con Marte e Urano all'inizio e alla fine del Segno.

Amore: intenso l'inverno, sfaccettata la primavera, caliente l'estate.

Lavoro: spirito imprenditoriale e grande destrezza… avrete molte chance.

Ricetta fortunata: ***tonnarelli allo zafferano con radicchio salsa al gorgonzola e noci*** (pag. 13)

TORO

21 aprile-20 maggio

Le alleanze saranno formidabili: Plutone e Saturno proteggono le vostre iniziative costantemente.

Amore: non trascurate le persone del cuore e fatele partecipi dei vostri progetti.

Lavoro: nulla vi è interdetto nel 2019, successo personale e professionale

Ricetta fortunata: ***risotto con robiola e melagrana*** (pag. 19)

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

Centrate bene gli obiettivi che vorrete raggiungere, fidandovi dei consigli di chi vi ama ed evitando azioni rischiose.

Amore: date, a chi amate, dimostrazioni affettive più frequenti.

Lavoro: 2019 impegnativo, ma decisivo per impostare opportunità di avanzamenti.

Ricetta fortunata: ***costolette alla milanese*** (pag. 34)

CANCRO

22 giugno-22 luglio

L'anno pretenderà da voi un'attenzione costante alle situazioni personali.

Amore: il vostro comportamento si rivelerà più passionale e sentimentale del solito.

Lavoro: negli affari fidatevi di personaggi saggi per una concreta riuscita.

Ricetta fortunata: ***bavarese al pomodoro piccante con burrata e crostone alle cozze*** (pag. 71)

LEONE

23 luglio-22 agosto

I primi mesi del 2019 saranno pieni di progetti e opportunità…

Amore: lo spumeggiante Giove rende facile il felice approccio amoroso.

Lavoro: avvio strepitoso e fulminea redditività vi porteranno a poter investire.

Ricetta fortunata: ***crêpes alle mele calde al calvados con gelato alla cannella*** (pag. 54)

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Sarà nella vita personale, nell'assetto familiare che avrete le gioie più intense.

Amore: solide certezze affettive e clima sereno e rilassato.

Lavoro: mettete a frutto la competenza professionale in vista, in autunno, di incarichi migliorativi.

Ricetta fortunata: ***brasato di manzo al vin santo con prugne e castagne*** (pag. 60)

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

Incrementare il patrimonio è l'imperativo dell'inizio dell'anno, più tardi sarà il settore sociale ad assorbirvi.

Amore: sarà come una dolce melodia sempre presente al vostro fianco. Le stagioni migliori? L'estate e l'autunno.

Lavoro: anno redditizio e di promozioni.

Ricetta fortunata: ***fonduta alla piemontese*** (pag. 73)

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

La presenza di Venere e Luna, appoggiate da Nettuno, renderanno il 2019 un anno magico per le emozioni.

Amore: vi conquistano il garbo e la disponibilità delle persone frequentate.

Lavoro: Giove mantiene le sue promesse e conferma gioie ed entrate finanziarie.

Ricetta fortunata: ***zuppa di nasello e patate*** (pag. 81)

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

Ora che Giove compie la sua visita annuale nel Segno, ottimismo e gioia di vivere per voi sono di casa!

Amore: calore umano e una scintillante simpatia vi porteranno molti ammiratori, occhio alla gelosia del partner.

Lavoro: avrete successo in ogni campo.

Ricetta fortunata: ***mattonella al cioccolato e caffè con cialde e nocciole*** (pag. 94)

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Il 2019 sarà un periodo gratificante. Disciplina e attenta programmazione vi hanno portato un bilancio positivo.

Amore: l'anno ha connotati particolarmente spettacolari nella sua parte finale.

Lavoro: obiettivi più prestigiosi, mete più altisonanti sono ora alla vostra portata.

Ricetta fortunata: ***budino alle mandorle cacao e cannella*** (pag. 98)

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Quello che vivrete è un anno originale: il vostro lucido temperamento avrà modo di manifestarsi.

Amore: chiederete spesso al partner di starvi accanto soprattutto in primavera.

Lavoro: Giove porterà mille opportunità di lavoro, aumentandone i benefici.

Ricetta fortunata: ***vellutata di zucchine*** (pag. 48)

PESCI

20 febbraio-20 marzo

Sarà un anno in cui le gioie sentimentali supporteranno cambiamenti significativi.

Amore: su suggerimento di Venere e Luna, sarete più dolci e comprensivi.

Lavoro: crescita professionale, che vi farà aspirare a posizioni più prestigiose.

Ricetta fortunata: ***cotechino in sfoglia con prosciutto e spinaci e insalata di fagioli*** (pag. 65)

combo Menu

CHE INIZIO!

IL MENU DELLE STELLE

ROSSO DI SERA

COCCI E COCCETTI

4 FORMAGGI

C'ERA UNA VOLTA…

Indice tematico delle ricette

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

DESSERT

BEVANDE

Menu prezzo facile

Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…

Non perdete il prossimo numero di febbraio
con tante idee sulle patate